کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

آموزش دستشویی رفتن به کودکان

مگ زوییک

مترجم: دکتر امیر شیروانی

کتاب حاضر راهکارهای مرحله به مرحله را برای آموختن دستشویی رفتن به کودک پیشنهاد کرده و مشکلات شایع و نیز راه‌حلهای مناسب آنها را به تفضیل بیان می‌کند.

چاپ سوم



به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

آموزش دستشویی رفتن به کودکان

مگ زوبیک

مترجم:

دکتر امیر شیروانی

سرشناسه :	زوییک، مگ	Zweiback, Meg
عنوان و نام پدیدآور:	آموزش دستشویی رفتن به کودکان/ مگ زوییک؛ مترجم امیر شیروانی	
مشخصات نشر :	تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۹.	
مشخصات ظاهری :	۱۵۲ ص. مصور	
فروست :	کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان	
شابک :	۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۷۸۵ - ۲۸ - ۵	
یادداشت :	چاپ سوم؛ ۱۳۹۱	
وضعیت فهرست‌نویسی :	فیپا	
یادداشت :	عنوان اصلی :	Keys to toilet training
موضوع :	آموزش استفاده از دستشویی	
شناسه افزوده :	شیروانی، امیر، ۱۳۶۲ - ، مترجم	
رده بندی کنگره :	RJ ۶۱/،۹آ۸ ۱۳۸۹	
رده بندی دیویی :	۶۴۹/۶۲	
شماره کتابشناسی ملی :	۲۰۲۸۵۰۲	



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

آموزش دستشویی رفتن به کودکان

مگ زوییک

مترجم	امیر شیروانی
ویراستار	مینا غرویان
اجرای طرح جلد	نرگس محمدی
تعداد	۳۰۰۰
چاپ سوم	۱۳۹۱
لیتوگرافی	کارا
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	قدیانی

شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۷۸۵ - ۲۸ - ۵

ISBN: 978 – 964 – 2785 – 28 – 5

قیمت **۳۳۰۰** تومان

فهرست مطالب

مقدمهٔ نویسنده

اگر این کتاب را می‌خوانید، شاید کودکی دارید که هنوز پوشک می‌بندد. ممکن است کودک شما تازه دارد راه می‌افتد؛ کودک دوساله‌ای بانشاط، کودک سه‌ساله‌ای مشتاقِ یادگیری و یا حتی کودک چهارساله‌ای با تأخیر رشدی باشد. احتمالاً تا به حال دوستان، آشنایان، پزشک اطفال، مراقبان کودک و حتی همکارانتان توصیه‌های مختلفی در این باره به شما داده‌اند که چطور می‌توانید دیگر به کودکتان پوشک نبندید. شاید از این مطمئن باشید که هنوز کودکتان باید پوشک بشود، اما ممکن هم هست که با شنیدن نظریه‌های مختلف گیج شده باشید. ممکن است به شما بگویند اشتباهات شما ممکن است اثرات منفی طولانی روی کودک، خانواده و ارتباط متقابل شما بگذارد.

من به عنوان یک مراقب کودک مدت بیشتر از ۳۰ سال با والدین کودکان کار کرده‌ام؛ به خانواده‌هایی که در مورد سلامتی، رفتار، رشد، تغذیه، خواب، تربیت و مراحل دیگر زندگی کودک خود سؤال داشتند کمک نموده‌ام. تقریباً هر هفته، با خانواده‌هایی برخورد داشته‌ام که نمی‌دانستند چگونه آداب دستشویی رفتن را به کودک خود آموزش دهند و به آنها کمک کردم مشکلاتشان را حل کنند.

هرچند کودکان، خانواده‌ها و حتی هر مشکل و راه‌حلی ویژگیهای خاص خود را دارد، تجربهٔ بالینی به من این توانایی را داده تا بتوانم راه‌حلهای مناسبی پیش پای والدین بگذارم. من سالهای زیادی از

زندگی‌ام را صرف مطالعه در مورد کودکان و رشد و نمو آنها نموده‌ام و به تجربه دریافته‌ام از کودکان و والدین چیزهایی را می‌توان آموخت که در هیچ کتاب و مجله‌ای یافت نمی‌شود. به نظر من راه‌حلها باید بر پایهٔ احساسات معمول بنا شوند. به همین جهت اطمینان دارم والدینی که با محبت رفتار می‌کنند نباید نگران این باشند که نحوهٔ آموزششان به کودک آسیب عاطفی می‌زند. کودکان انعطاف‌پذیر و بخشنده‌اند. یک مشکل به تنهایی نمی‌تواند موجب انحراف آنها شود. احساس گناه و نگرانی باعث دلسردی والدین می‌شود و انرژی آنها را برای لذت بردن از کودک ازبین می‌برد.

پس از خواندن این کتاب اگر احساس کردید روش انتخابی شما نامناسب است یا برخورد نامتناسبی با مشکلات داشته‌اید، نگران نشوید و به عقب برنگردید. راه دیگری را امتحان کنید و پیش بروید، درست همان‌طور که دوست دارید کودکتان با یادگیری پیشرفت کند.

ممکن است حوصله نداشته باشید تا همهٔ دستورالعملهای این کتاب را بخوانید. شاید بخواهید فقط فصلهایی را بخوانید که به وضعیت فعلی شما مربوط می‌شود. اما باید بدانید بعضی از اطلاعات و پیشنهاداتی که به مراحل مختلف آموزش دستشویی رفتن مربوط می‌شود در سراسر کتاب پخش شده است.

موضوع بخش اول کتاب به شما کمک می‌کند تا مراحل رشد کودک خود را بشناسید و بدانید چگونه وضعیت مزاجی او بر روند آموزش تأثیر می‌گذارد.

در بخش دوم، اساس آموزش دستشویی رفتن به کودک به دقت توضیح داده شده است. روش کشف علائم آمادگی در کودک و مراحل آشنا کردن وی با لگن و توالت بر اساس کارهای بِری برازلتون[1]، پزشک

---

1. Berry Brazelton

اطفالی است که ۳۰ سال قبل برای اولین‌بار در این مورد مطالعه کرد و نتایج کار خود را به چاپ رساند. پس از آن بسیاری از متخصصان برای مشاورهٔ والدین از نظرات وی استفاده کردند. جزئیات مشاوره‌های مختلف ممکن است متفاوت باشد. این تفاوت نشان می‌دهد که تنها یک روش آموزشی برای کودک وجود ندارد. هرچند روش کلی دکتر برازلتون و موافقان وی این است که به شما و کودکتان کمک کنند با کمترین اضطراب و سختی در آموزش موفق شوید.

حتی وقتی والدین صبورانه و مرحله به مرحله پیش می‌روند تا علائم آمادگی دستشویی رفتن را در کودک خود ببینند، هیچ تضمینی وجود ندارد که شرایط همانی باشد که باید براساس روند آموزش باشد.

در بخش سوم و چهارم به مشکلات شایع پرداخته شده است. علائم اولیهٔ مشکلات شایع و اینکه والدین باید چگونه رفتار کنند تا مشکلات بدتر نشود، توضیح داده می‌شود. باید دانست که پیش‌بینی زودهنگام مشکلات مانع از این نمی‌شود که کودک با موضوع دستشویی رفتن به سادگی برخورد کند. بنابراین برای کمک به والدین در جهت شناخت این مشکلات و اینکه چه‌وقت باید از پزشک کمک بگیرند راههایی پیشنهاد شده است. در بخش بعدی، نگرانیهای والدین شاغل و چالشهای آموزش دستشویی رفتن به کودکی که مدت زمانی را در مهدکودک به سر می‌برد مورد بررسی قرار گرفته است. امروزه بسیاری از والدین برای نگهداری از فرزندانشان از کمک دیگران نیز بهره می‌برند و طی آموزش کودک با افرادی چون پرستار بچه، مربیان مهدکودک یا اقوامی سروکار دارند که ممکن است نظرات مختلفی داشته باشند. به‌علاوه، رابطه‌ای که این افراد با کودک دارند ممکن است با نگرش والدین بسیار متفاوت باشد و به همین دلیل می‌تواند بر روند آموزش تأثیر بگذارد.

آموزش کودکتان زندگی شما را هم تغییر می‌دهد. وقایع و تجربه‌های زندگی روزانهٔ شما با رشد کودک تغییر می‌کند و روند کلی پرورش کودک با جنبه‌های آموزش دستشویی رفتن همزمان می‌شود. در بخش آخر کتاب موضوعات مختلفی در ارتباط با آموزش دستشویی رفتن و زندگی خانوادگی مورد بحث قرار می‌گیرند.

مقدمهٔ مترجم

کودک در فرآیند رشد و تعلیم و تربیت آموزشهای مختلفی می‌بیند. رفتن به دستشویی به جای پوشک بستن یکی از مهم‌ترین آموزشهایی است که کودک با آن روبه‌رو می‌شود. بیشتر والدین روند آموزش دستشویی رفتن را سخت و طولانی می‌پندارند، در حالی که اگر آموزش در زمان مناسب و با رویه‌ای منطقی آغاز شود بسیار ساده خواهد بود. در صورتی که آموزش به درستی دنبال نشود می‌تواند اثرات روانی مخربی بر کودک بگذارد. در کتاب حاضر نکاتی بیان شده است که رعایت آنها برای آموزش صحیح کودک لازم است. امید است این مطالب مورد استفادهٔ والدین واقع شود.

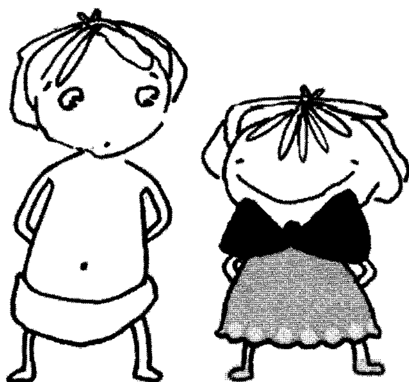
دکتر امیر شیروانی

بخش اول

تفاوتهای کودکان

۱ رشد و نمو کودک نوپا

حالا دیگر بعضی از والدین (و پدربزرگها و مادربزرگها) پـذیرفته‌انـد کـه شروع آموزش دستشویی رفتن سن مناسب (و یا نامناسب) دارد. بیشتر متخصصان رشد کـودک مـی‌گویند دوسـالگی بـهترین مـرحلهٔ آمـوزش دستشویی رفتن است، اما بعضی از کودکان در سن پایین‌تر و بـعضی در سن بالاتر این مهارت را می‌آموزند. دختربچه‌ها معمولاً در سن پایین‌تری نسبت به پسربچه‌ها دستشویی رفتن را می‌آموزند.



در این فصل با خصوصیات کودک در سنین ۱، ۲ و ۳ سـالگی آشـنا می‌شوید. وقتی دربارهٔ این گروههای سنی می‌خوانید، کودک خـود را از نظر مراحل رشد با آنها مقایسه کنید. به خاطر داشته باشید که رشد فراز و

نشیب‌های خاص خود را دارد و اگر کودک در مرحله‌ای پیشرفت دارد ممکن است در مرحلهٔ دیگر دچار سکون و حتی پسرفت شود. تعجب می‌کنید و لذت می‌برید از اینکه کودکتان هفته به هفته از نظر رشدی کاملاً فرق می‌کند.

یک‌ساله‌ها

کودک یک‌ساله، کودکی پویاست. او ابتدا هنگام راه رفتن تلوتلو می‌خورد اما اوایل دوسالگی می‌تواند به خوبی بدود و هر جا می‌خواهد برود.

اگرچه کودک یک‌سالهٔ شما در حال آموختن صحبت کردن و جواب دادن به سؤالات و درخواست‌های ساده است، اما یادگیری اولیهٔ وی به واسطهٔ کلمات نیست. او نیاز دارد کاری انجام دهد، اشیا را لمس کند و اجسام مختلف را به میل خود دستکاری کند تا دربارهٔ آنها بیاموزد. «خودم می‌خوام» عبارتی است که نشان می‌دهد کودک یک‌ساله تلاش دارد با استقلال از والدین جهانش را کشف کند. وقتی کودک چیزی را می‌خواهد بر این خواسته پافشاری می‌کند و دنیا را فقط از دید خودش می‌بیند. سطح فعالیت کودک یک‌ساله، نیاز وی به جست‌وجو و علاقه به تأمین رضایت شخصی در مقابل جلب رضایت دیگران می‌تواند آموزش دستشویی رفتن را به چالشی مهم تبدیل کند.

اگر پدر یا مادر می‌خواهند فاصلهٔ خود و کودک را کم کنند، عشق طبیعی کودک یک‌ساله می‌تواند سودمند باشد. کودک نوپا نمی‌تواند به این نتیجه برسد که خشک ماندن بهتر از این است که خودش را خیس کند، اما والدین هشیار می‌توانند از حالت ایستادن یا ظاهر کودک بفهمند که او نیاز به دفع دارد. اگر کودک بلافاصله برای دفع به روی لگن انتقال داده شود و کارش را با موفقیت به پایان برساند و تحسین شود شاید سبب همکاری وی در استفاده از لگن شود، ولی این همکاری خودانگیخته نیست. برای آنکه کودک یک‌ساله خودش را خیس نکند والدین باید

مداخله کنند. اگر والدین مانعی برای تلاش کردن نمی‌بینند و کودک یک‌سالهٔ آنها نیز مقاومتی نشان نمی‌دهد، تلاش برای آموزش در این مرحله به خوبی پیش می‌رود.

والدین باید به خاطر داشته باشند اغلب کودکان نوپا در سال دوم زندگی در مقابل فعالیتهایی که قبلاً دوست داشته‌اند مقاومت می‌کنند. اگر کودکی که به طور معمول از لگن استفاده می‌کرد حالا از آن امتناع می‌کند، پدر و مادر نباید به وی فشار بیاورند و او را مجبور به استفاده از لگن کنند. اگر والدین بیشتر فشار بیاورند و عصبانی شوند کودک بیشتر لج می‌کند.

دوساله‌ها

بیشتر کودکان در دوسالگی به بعضی کارها توجه بیشتری نشان می‌دهند. آنها می‌نشینند و به قصه گوش می‌دهند؛ با اسباب‌بازیهایشان بازی می‌کنند؛ و برای آماده شدن عصرانه یا شام انتظار می‌کشند. توانایی نشستن و تمرکز کردن در میزان موفقیت کودک و آموختن دستشویی رفتن بسیار مهم است.

کودک دوساله‌ای که در زندگی روزانه ترتیب انجام کارها و برنامه‌ریزی را تجربه می‌کند قابلیت قانون‌پذیری و پیش‌بینی کردن را پیدا کرده است. گاهی بعضی از والدین می‌بینند کودکشان چنان به برنامهٔ زندگی عادت کرده که در مقابل هر تغییری در برنامهٔ معمول اعتراض می‌کند. با وجود این، کودکی که برنامه‌های از قبل تعیین‌شده‌ای برای انجام کارهای مختلف دارد، در امر آموزش دستشویی رفتن نیز همکاری بهتری از خود نشان می‌دهد.

بیشتر دوساله‌ها علاقهٔ خاصی به چینش و ترتیب دارند. آنها ممکن است ماشین‌های کوچک یا حیوانات باغ‌وحش خود را کنار هم ردیف کنند؛ کفشهایشان را جفت کنند؛ یا به شما اصرار کنند که بالش و عروسکهایشان را قبل از خوابیدن برایش مرتب کنید. این حس منظم بودن

نشانهٔ این است که کودک دارد می‌آموزد هر چیزی یک ترتیب درست یا نادرست دارد. این عقیده می‌تواند در یادگیری تمامی مراحل آموزش دستشویی رفتن به کودک کمک کند.

افزایش توانایی کودک دوساله در صحبت کردن، گوش کردن و فهمیدن می‌تواند به پدر و مادر کمک کند تا داستانهای آموزشی در مورد دستشویی رفتن برایش تعریف کنند. از قابلیت تخیل کودک می‌توان در ایجادشیوه‌های مختلف برای آموزش استفاده کرد. به عنوان مثال، می‌توان عروسک کودک را روی لگن نشاند تا کودک از آن الگوبرداری کند.

آموزش کودک دوساله برای والدین آسان‌تر است زیرا هرچند محدودهٔ توجه وی وسیع‌تر شده، فعالیتهایش هنوز کم و ساده است. به علاوه، با بزرگ‌تر شدن کودک دوساله، دید منفی و مقابلهٔ وی با خواست‌های والدین کمتر می‌شود. همچنین در زمان آموزش بهتر است به جای اینکه از کودک بپرسیم «دوست داری دستشویی بروی؟» به او بگوییم «وقت رفتن به دستشویی است».

سه‌ساله‌ها

رفتار یک کودک سه‌ساله بسیار منطقی‌تر و هدفمندتر از کودک دوساله است. بیشتر والدین وقتی کودکشان سه‌ساله می‌شود این تغییر را درمی‌یابند. علاقهٔ کودک به مراقبت از خود، حس غرور از مهارتهایی که کسب می‌کند و احساس لیاقت باعث می‌شود روند آموزش سریع‌تر پیش برود. در این شرایط والدین باید بدانند کودک هرگز دوست ندارد به خاطر دستشویی رفتن دست از بازی کردن بردارد. کودک سه‌ساله‌ای که با داشتن پوشک راحت است فکر می‌کند نشستن روی لگن به اندازهٔ بازی با پازل یا نقاشی کشیدن لذت‌بخش نیست. همچنین توانایی سخن گفتن کودک سه‌ساله آن‌قدر کامل شده است که بتواند دربارهٔ علت استفاده نکردن از لگن با والدینش بحث کند.

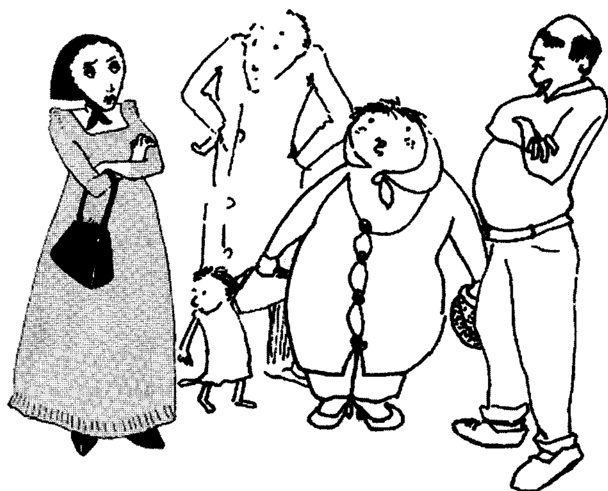
آغاز آموزش دستشویی رفتن در هر سنی بستگی به این دارد که چقدر کودک خود را می‌شناسید. اما نباید منتظر بمانید تا کودکتان برای شما تصمیم بگیرد. اگرچه ممکن است شنیده باشید که بعضی از کودکان خیلی زود دستشویی رفتن را فرا می‌گیرند، اما آنها استثنا هستند. اگر بخواهید منتظر شوید تا کودک خودش برای دستشویی رفتن تصمیم بگیرد احتمالاً باید مدتها انتظار بکشید.

۲

تفاوتهای سرشتی

همهٔ کودکان از همان بدو تولد با هم فرق دارند. همهٔ ما متوجه این تغییرات می‌شویم و آنها را به نوعی تعبیر می‌کنیم، «او به پدرش رفته»، «اخلاقش من را یاد تو می‌اندازد»، «او دوست دارد در باغچه بنشیند و چاله بکند ـ هیچ‌کس باور نمی‌کند که یک کودک نوپا بتواند کاری را برای مدت طولانی انجام دهد!»

تفاوتهایی را که والدین در فرزندان خود کشف می‌کنند تفاوتهای سرشتی نامیده می‌شوند. این تفاوتها اغلب در طول زندگی کودک باقی می‌مانند. گاهی این تفاوتها چالشهایی را برای والدین ایجاد می‌کنند. از آنجا که کودکان با هم فرق دارند نباید به نظرات والدین دیگر در مورد



زمانِ ازپوشک‌گیری کودکان اعتنا کنید. این فصل به توضیح برخی تفاوتهای سرشتی کودکان می‌پردازد که ممکن است در روند آموزش دستشویی رفتن مؤثر باشد.

سطح فعالیت

گردش در یک پارک امن با حصارهای مطمئن برای کودکی که به طور طبیعی فعالیت زیادی دارد خوشایند است، اما اگر پدر یا مادر این کودک بخواهد سر راه خانه برای شام از یک فروشگاه خرید کند ممکن است کودک حاضر نباشد در سبد خرید بنشیند، بلکه می‌خواهد در راهروهای فروشگاه به دنبال خوراکیهای مورد علاقه‌اش بدود. اگر پدر یا مادر کودک شکایت می‌کند که «نشده کودکم را جایی ببرم بدون آنکه لااقل یک‌بار به دنبال وی بدوم»، به احتمال زیاد فرزند آنها بسیار فعال است.

کودک فعال در سنین پایین‌تر معمولاً علاقهٔ چندانی به نشستن روی لگن ندارد. کودکی که بیشتر دوست دارد بدود، نشستن برای او خوشایند نیست! بنابراین اگر کودکتان فکر می‌کند ایستادن روی صندلی لگن‌دار لذت‌بخش‌تر است و شما می‌بینید حتی با خواندن شعر یا داستان هم کودکتان روی لگن زود احساس خستگی می‌کند، بهتر است آموزش دستشویی رفتن را به آینده موکول کنید. مجادله‌ای که بین والدین و کودک بر سر نشستن روی کاسهٔ توالت پیش می‌آید ممکن است در روند آموزش اخلال ایجاد کند و همکاری را به تأخیر بیاندازد.

نظم و ترتیب

یکی دیگر از خصوصیات ذاتی کودک نظم و ترتیب داشتن در کارهاست. الگوهای غذا خوردن، خوابیدن و دستشویی رفتن در بعضی از کودکان قابل پیش‌بینی است. ولی برخی دیگر این‌گونه نیستند. والدین کودکانی که نظم خاصی در کارشان است راحت‌تر می‌توانند به کودک خود آموزش

دهند زیرا کودک برنامهٔ مشخصی دارد و احتمال آنکه هر روز سر ساعت معینی مدفوع داشته باشد بیشتر است. به علاوه، این والدین برای پاسخ به نیازهای کودک خودشان نیز نظم و ترتیب پیدا می‌کنند.

کودکانِ کمتر قابل پیش‌بینی والدینشان را انعطاف‌پذیر می‌کنند. برای آنها فرقی نمی‌کند که غذا حاضر باشد یا وقت خوابیدن دیر شود یا هر روز با روز قبل فرق کند، هرچند بهتر است برای آموزش دستشویی رفتن یک برنامهٔ منظم داشته باشید. در فعالیتهای روزانه داشتن برنامه به کودک کمک می‌کند تا بیاموزد، «اتفاق بعدی چه خواهد بود». این کار کمک می‌کند تا به دنبال الگوهایی (مانند مدفوع کردن پس از حمام رفتن یا خیس کردن پوشک بعد از بیدار شدن از خواب) بگردیم و هروقت امکان داشت آنها را تقویت کنیم. غذا خوردن، بازی کردن و خوابیدن در زمانهای منظم به کودک و والدین او کمک می‌کند یاد بگیرند چگونه خود را با آهنگ طبیعی بدن وفق دهند.

توجه

خصوصیت دیگر کودک که بر آموزش دستشویی رفتن تأثیر می‌گذارد، ظرفیت توجه است. در آغاز، آموزش کودکانی که فراخنای توجه طولانی‌تری دارند راحت‌تر است. آنها می‌توانند توجه خود را به علتِ استفاده از لگن محدود کنند و صداها و اشیای اطراف موجب پرت شدن حواس آنها نمی‌شود. همان کودکی که می‌تواند روی عمل استفاده از لگن به خوبی تمرکز کند می‌تواند به راحتی سرگرم کارهایی چون درست کردن پازل، فعالیت هنری یا کندن چاله هم بشود. وقتی او سرگرم کاری است، تغییر توجه او از کاری که می‌کند بسیار دشوار است، و وقتی سرگرم کار جالبی است ممکن است بدون آنکه متوجه شود خودش را خیس کند. شاید والدین وی تصور کنند، «چه چیزی می‌تواند مهم‌تر از آن باشد که وقتی ادرار دارد به توالت برود و خودش را خیس نکند؟» برای کودک

هیچ چیز مهم‌تر از کاری که دارد انجام می‌دهد نیست. والدینی که می‌دانند اگر به‌جای سرزنش کودکی که خود را خیس کرده علت کار او را جویا شوند راحت‌تر با کودک کنار می‌آیند. با بزرگ‌تر شدن کودک، می‌توان به کودک آموزش داد که اگر در زمانهای خاصی، مثل قبل از خروج از منزل از دستشویی استفاده کند لازم نیست فعالیت خود را قطع کند.

تنش و تندخویی

تنش از دیگر خصوصیات کودکان است که برنامه‌های تربیتی پدر و مادر را برای کودک دشوار می‌کند. کودک پرتنش در مورد هر چیزی تندخویی می‌کند. والدین معمولاً وقتی کودک خوشحال و پرهیجان است نگرانی ندارند، اما وقتی او عصبانی می‌شود والدین هم نگران پایان نیافتن خشم او می‌شوند. آموزش دستشویی رفتن به یک کودک تندخو زمان و انرژی بیشتری می‌برد بنابراین باید آرام بود و از جر و بحث بی‌مورد پرهیز کرد. اگرچه در این کتاب توصیه‌هایی برای جلوگیری از بروز کشمکش شده، والدین کودکان تندخو می‌دانند گاهی همه چیز حالت یک مبارزه را به‌خود می‌گیرد. اگر به کودک تندخو اجازه داده شود با اعتراضهای دامنه‌دار خود خانه را کنترل کند، ادارهٔ وی مشکل خواهد شد. در برخورد با کودکان تندخو معمولاً بهتر است ابتدا در مکانهایی غیر از دستشویی با کودک کار کرد. وقتی والدین هنگام غذا خوردن، بازی کردن و خوابیدن دربرابر واکنش‌های کودک تندخوی خود تجربهٔ کافی کسب کردند، قادر خواهند بود با اعتمادبه‌نفس و آرامش بیشتری آموزش دستشویی رفتن را اداره کنند.

حساسیت

بعضی از کودکان نسبت به بدن خود بسیار حساس هستند و برخی دیگر خیر. کودکانی که حساسیت کمتری دارند اغلب وقتی زمین می‌خورند

اعتراض و گریه نمی‌کنند. گرم یا سرد بودن غذا و سرما یا گرمای هوا برایشان مهم نیست. گاهی آنها متوجه گرسنگی یا تشنگی خود نمی‌شوند. این کودکان اغلب متوجه «احساس دفع» نمی‌شوند و ممکن است نسبت به کودکان معمولی بیشتر نیاز به یادآوری داشته باشند.

بخش دوم

مقدمات آموزش



چه وقت شروع کنیم؟

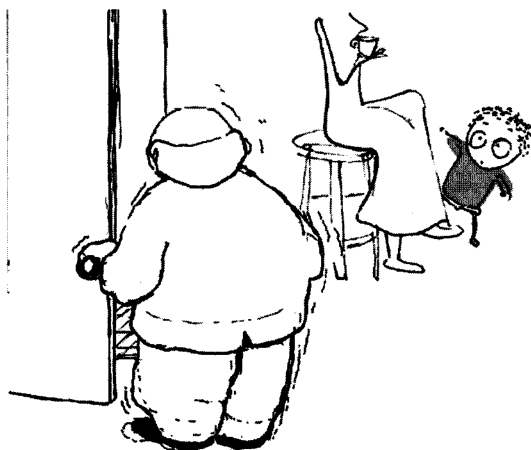
این کتاب روشهایی برای آموزش دستشویی رفتن پیشنهاد می‌کند که ممکن است برای بعضی از والدین تازه باشد. در گذشته، بیشتر والدین آموزش دستشویی رفتن کودک را در سنین بسیار پایین شروع می‌کردند. اگر کودکی پس از دوسالگی همچنان پوشک می‌بست، مادر او (و نه پدر!) بی‌مبالات شناخته می‌شد. حدود ۴۰ سال قبل به این طرف این تفکر تغییر کرده است. آن زمان برازلتون پزشک متخصص اطفال با مطالعهٔ هزار کودک متوجه شد که در رویکرد کودک‌محور در آموزش دستشویی رفتن، بیشتر کودکان در ۲۸ ماهگی آموزش می‌بینند و همهٔ آنها در سه‌سالگی کاملاً یاد می‌گیرند مستقلاً به دستشویی بروند. نتایج پژوهش وسیعی که در سال ۱۹۹۷ روی نوپایان سالم در دانشکدهٔ پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا[1] انجام شد نشان داد بیشتر بچه‌ها، به خصوص پسرها، تا پس از سه‌سالگی دستشویی رفتن را کاملاً نمی‌آموزند.

در حال حاضر وجود بعضی از فاکتورهای رشدی به والدین کمک می‌کند با شکیبایی زمان انتظار برای آموزش را طی کنند. پوشکهای یک‌بارمصرف و شلوارهای پلاستیکی، ناخوشایندیِ تعویض پوشک را به کمترین حد رسانده است. به علاوه، امروزه بیشتر والدین حداقل بخشی از روز را بیرون از منزل سپری می‌کنند و به همین دلیل کودک همهٔ وقت

1. Pennsylvania

خود را در خانه نیست تا بتواند آموزش را در یک موقعیت آشنا دنبال کند. درمورد کودکانی که قسمتی از وقت خود را در خانه و بقیه را در مهدکودک می‌گذرانند، والدین باید برنامهٔ آموزشی آنها را با مربی وی هماهنگ کنند.

تعداد اعضای خانواده نیز مؤثر است. با کوچک‌تر شدن خانواده، کودک نمی‌تواند از خواهر و برادرهای بزرگ‌تر دستشویی رفتن را تقلید کند و علاقهٔ کودک به استفاده از دستشویی با مشاهدهٔ والدینی شکل می‌گیرد که ممکن است نخواهند هربار دستشویی رفتن خود را آشکارا نشان دهند.



اغلب به والدین گفته می‌شود، «نگران نباشید، وقتی مهدکودک شروع شود دیگر لازم نیست فرزندتان پوشک ببندد» یا گاهی به پدر و مادر می‌گویند، «نگران نباش، وقتی ازدواج کند دیگر پوشک نمی‌بندد!» می‌توان باور کرد که هردو جمله درست است. اما آموزش دستشویی رفتن کاری خودآموز و خودانگیخته مانند یادگیری راه رفتن نیست. کودکتان به کمک شما نیاز دارد تا بتواند آنچه را از وی انتظار می‌رود و یا فعالیتهای کوچکی را که جزئی از مسئولیت وی برای دستشویی رفتن

است انجام دهد. او به نظارت و پشتیبانی شما نیاز دارد تا مسئولیت خود را بیرون از خانه هم حفظ کند. پس از مدتی هر دو فراموش می‌کنید که زمانی کودکتان به کمک شما احتیاج داشته است، اما تقریباً همهٔ کودکان به مشارکت یکی از والدین برای چند ماه اول شروع آموزش نیازمندند.

از آنجا که خانواده‌ها با هم فرق می‌کنند، روش برخورد آنها در آموزش به کودک متفاوت است. کودکان نیز با یکدیگر تفاوتهایی دارند، بنابراین آنچه برای کودکی در یک خانواده مؤثر است، ممکن است برای دیگری کارآمد نباشد. آنچه در روند آموزش، چالش یا مشکل به نظر می‌رسد معمولاً در آینده به صورت یک مورد جزئی درخواهد آمد.

کلید موفقیت در آموزش دستشویی رفتن، شروع آن در یک سن مشخص نیست. موفقیت هنگامی حاصل می‌شود که آموزش موقعی شروع شود که کودک آمادگی لازم را داشته باشد. در بخش بعد یاد می‌گیرید چگونه نشانه‌های آمادگی را در کودک کشف کنید.

۴

نشانه‌های آمادگی کودک

برای شناختن نشانه‌های آمادگی کودک ابتدا به مثال زیر توجه کنید:

وقتی آنجلا[1] ۲۰ ماه داشت به یک مهمانی خانوادگی رفتیم. او مشغول بازی با دخترعموهایش بود. اقوام چند بار از ما پرسیدند، «هنوز دخترتان را پوشک می‌کنید؟» خواهرشوهرم که پنج فرزند دارد گفت «اگر من مثل شما همهٔ وقتم را صرف عوض کردن پوشک بچه‌هایم می‌کردم به هیچ‌کدام از کارهایم نمی‌رسیدم!» مادربزرگ آنجلا هیچ نظری نداشت. من گفتم، «عوض کردن پوشک او آزاردهنده نیست، او دوست دارد بعد از تمام شدن کارش به او لباس بپوشانم. دلیلی برای عجله کردن نیست». اما ما کمی نگران بودیم. به همین جهت وقتی به خانه رسیدیم، یک صندلی لگن‌دار خریدیم و سعی کردیم آنجلا را وادار کنیم روی آن بنشیند. اما او بیش از ده ثانیه روی صندلی نمی‌نشست و وقتی برای نشستن بیشتر به او فشار می‌آوردیم از دست ما فرار می‌کرد. او در مرحله‌ای بود که انگار هرچه از او می‌خواستیم برعکسش راانجام می‌داد، بنابراین بعد از چند هفته این کار را کنار گذاشتیم و مجدداً از پوشک استفاده کردیم تا او بزرگ‌تر شود. اما از خودمان سؤال می‌کردیم چه‌کار اشتباهی انجام داده‌ایم؟

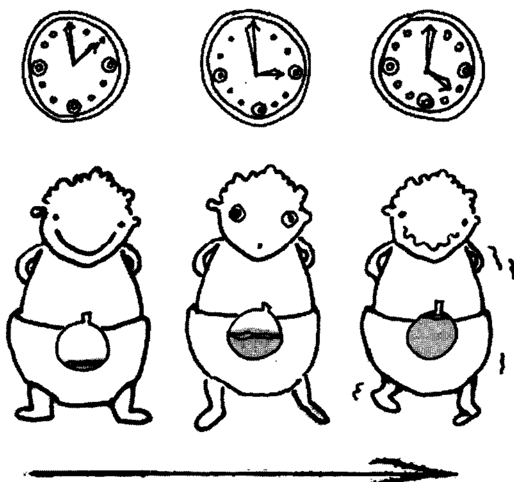
پدر و مادر آنجلا کار اشتباهی نکرده‌اند و اقوام آنها هم اشتباه نمی‌کردند. آنجلا یک کودک نوپای معمولی و سرزنده بود. بعضی از

1. Angela

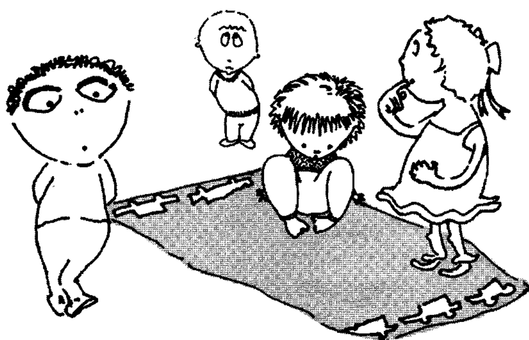
کودکان هم‌سن‌وسال او شاید آمادگی استفاده از لگن را داشته باشند و علاقه‌مندی نشان دهند، به‌خصوص اگر خواهر یا برادر بزرگ‌تری در خانه داشته باشند که بتوانند از وی تقلید کنند. اما آنجلا نشانه‌های آمادگی را که موجب ساده‌تر شدن آموزش می‌شوند نداشت.

موارد زیر نشانه‌های آمادگی کودک هستند که والدین با شناخت آنها می‌توانند بفهمند چه موقع باید آموزش دستشویی رفتن را برای کودکشان شروع کنند.

- کودکتان حداقل یک‌بار برای مدت دو ساعت در روز خودش را خیس نمی‌کند. این علامت نشان می‌دهد که او می‌تواند ادرارش را در مثانه نگه دارد.



- متوجه شده‌اید که کودکتان هنگام بازی مدتی صبر می‌کند تا ادرار یا مدفوع کند. این به شما می‌گوید که کودک نسبت به زمان دفع آگاه است. وول خوردن، دفع باد و ساکت شدن نیز می‌تواند نشانهٔ نزدیک بودن وقت دستشویی رفتن باشد.



- کودکتان دستورات ساده را متوجه می‌شود و آنها را اجرا می‌کند و می‌تواند به شما بگوید که چه وقت باید پوشکش عوض شود (این بدان معنی نیست که او همیشه راغب به تعویض پوشک است!). شما هم سعی کنید برای صحبت با او از دستورات ساده استفاده کنید و لغاتی را به‌کار برید که در جمعی که دیگران حضور دارند نیز قابل استفاده باشد.





- کودک شما بیشتر رفتارهای بزرگسالان را تقلید می‌کند، مثلاً می‌خواهد دندانهایش را مسواک کند یا می‌خواهد چنگال به دست بگیرد. یاد گرفته است خودش لباسهایش را بپوشد و آنها را درآورد.

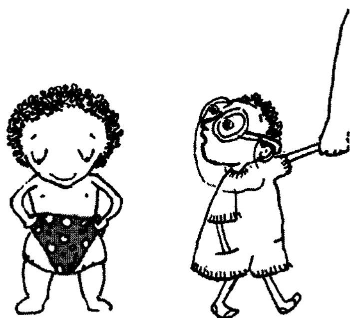
- برای انجام کارها وابستگی کمتری به دیگران دارد و سعی می‌کند خودش کارهایش را انجام دهد.



- کودکتان قادر است برای ۳ تا ۵ دقیقه در حالی که برایش داستان می‌خوانید یا با او صحبت می‌کنید در یک محل بنشیند.



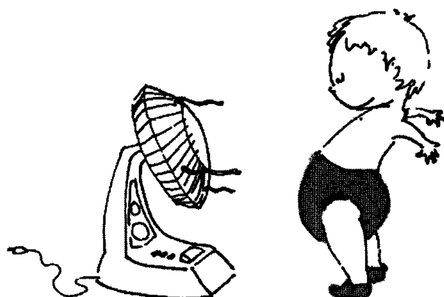
- کودکتان بیشتر دوست دارد شورت بپوشد تا اینکه پوشک شود.



- قبل از اینکه در پوشکش ادرار یا مدفوع کند شما را آگاه می‌کند.



- پاکیزگی و خشک بودن را ترجیح می‌دهد.



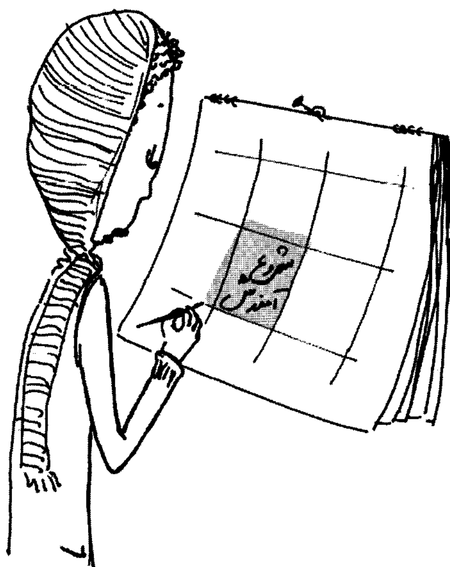
- کودکتان دورهٔ پرتنش و تندخویی نوپایی را از سر گذرانده است.

علی‌رغم اینکه آنجلا دختر باهوشی است ولی هیچ‌کدام از علائم آمادگی را نشان نمی‌داد. او هنگام مدفوع کردن برای مدتی ثابت می‌ایستاد. مدت ۲ تا ۳ ساعت مداوم خودش را خیس نمی‌کرد، اما هیچ توجهی نسبت به احساس خیس بودن نشان نمی‌داد و از اینکه دارد خودش را خیس می‌کند آگاه نبود. وقتی والدین او می‌خواستند به وی لباس بپوشانند آنجلا با آنها همکاری می‌کرد، اما باید تشویق می‌شد تا خودش لباسهایش را درآورد یا بپوشد. آنجلا دویدن و بازی کردن را دوست داشت و می‌توانست با کودکان بزرگ‌تر از خودش مسابقه دهد. اما علاقه‌ای به ساکت نشستن نداشت. در حقیقت والدین او دریافته بودند که اخیراً او دوست دارد در موقع خواب وقتی برایش داستان خوانده می‌شود از جایش بلند شود و در اتاق قدم بزند. درنهایت آنجلا در فعالیتهای روزانه برعکس گفته‌های والدینش عمل می‌کرد. او می‌خواست مانند بیشتر نوپایان با «نه» گفتن استقلال خودش را اثبات کند و هر کاری را انجام دهد جز کاری که والدین از او خواسته‌اند. اگر والدین اصرار می‌کردند که از لگن استفاده کند رفتار مخالفت‌آمیز او و عدم آمادگی‌اش موجب بروز جر و بحثهای بی‌مورد می‌شد.

سرانجام والدین آنجلا از سرزنش وی برای نشستن روی لگن دست کشیدند. آنها با اقوامشان تماس گرفتند و از آنها راهنمایی خواستند و با تعجب دریافتند اگرچه بعضی از پسرعموها و دخترعموها قبل از دوسالگی دستشویی می‌رفتند، ولی بعضی دیگر تا دو و نیم‌سالگی هیچ علاقه‌ای برای نشستن روی لگن نشان نداده بودند. والدین آنجلا فهمیدند یک روش خاص برای همهٔ بچه‌ها کارآمد نیست و زمان شروع آموزش در کودکان متفاوت است.

۵ شروع آموزش: مرحلهٔ اول

بعد از اینکه کودک نشان می‌دهد آمادهٔ یادگیری دستشویی رفتن است، گام بعدی این است که مطمئن شویم والدین هم آماده‌اند. قبل از شروع، صبر کنید تا جریان زندگی شما حداقل برای سه هفتهٔ آینده معمولی و پایدار باشد. در صورتی که خانواده با شرایط نامناسبی چون بیماری، اختلاف بین والدین یا ناراحتی عاطفی مواجه است برای شروع آموزش برنامه‌ریزی نکنید. تولد یک نوزاد تازه در فصل دیگری بحث خواهد شد.



هرچند شایدنخواهید همراه با یک نوزاد جدید به دیگری دستشویی رفتن را آموزش دهید، هیچ دلیلی ندارد یک یا دو ماه قبل از به دنیا آمدن نوزاد جدید آموزش دستشویی رفتن را در صورت آمادگی کودک شروع نکنید.

هنگامی که تحولی در خانواده در حال شکل‌گیری است از شروع آموزش خودداری کنید. این بدان معنی نیست که باید آن‌قدر صبر کنید تا به طور کلی هیچ تغییر یا استرسی در خانواده وجود نداشته باشد. آموزش نیازمند این است که کودکتان الگوهای جدیدی را بیاموزد. پس بهتر این است که این آموزشها را در بعضی شرایط خاص مثلاً در ساعات نامناسب یا در حضور افراد دیگر فرا نگیرد. کودکانی که باید در زندگی روزمره، خود را با اتفاقات پیش‌بینی‌نشدهٔ زیادی سازگار کنند در یادگیری کارهای جدید با مشکل مواجه می‌شوند. حتی وقتی کودک از نظر رشدی آماده است، راحت‌تر است در شرایطی آموزش ببیند که از مهارتهایی که یاد می‌گیرد حمایت شود. اگر شرایط زندگی شما در حال حاضر غیرقابل پیش‌بینی است، می‌توانید آموزش را به تأخیر بیاندازید تا کودک بزرگ‌تر شود.

بد نیست کودک را در آموزش دستشویی رفتن مشارکت دهید. مثلاً می‌توانید بگذارید خودش لوازم مربوط به آموزش (مانند شورت، لگن، کتاب یا فیلم آموزشی) را انتخاب کند.



بعضی از خانواده‌های پرمشغله توانسته‌اند هنگام مسافرت آموزش دستشویی رفتن را با موفقیت آغاز کنند. با وجود اینکه محیط مسافرت ناآشناتر از خانه است این خانواده‌ها به محیط آرام‌تری مسافرت کرده و آرامش خانواده را حفظ کردند.

اگر شما و کودکتان برای شروع آماده‌اید هم‌اکنون وقت آن است که یک صندلی لگن‌دار تهیه کنید. اگر از قبل یکی از این صندلیها را دارید ابتدا مطمئن شوید که اندازهٔ آن برای کودک شما مناسب است. مهم است کودک روی صندلی راحت باشد و وقتی روی صندلی نشسته پاهایش به زمین برسد. اطلاعات بیشتر دربارهٔ صندلی لگن‌دار در فصل ۷ آمده است. به کودک خود بگویید، «این لگن توست» و به او اجازه دهید آن را آزمایش کند، جابه‌جا کند و با شما تصمیم بگیرد آن را کجا بگذارد.

برای بیشتر کودکان، به‌خصوص دوساله‌ها، بهتر این است که آموزش را همان‌طور که کودک لباس به تن دارد آغاز کنید و او را روی صندلی بنشانید. صندلی لگن‌دار ممکن است در ابتدا سفت و سرد باشد، به همین دلیل با لباس نشستن روی صندلی برای بار اول برای کودک راحت‌تر است.

از خرسک یا عروسک مورد علاقهٔ کودک برای آموزش استفاده کنید. می‌توانید عروسک را روی صندلی بنشانید تا کودک چگونگی نشستن روی صندلی را ببیند. والدینی که قوهٔ تخیل قوی دارند می‌توانند دربارهٔ اینکه عروسک چقدر از لگن جدید راضی است و یا این خرسک خیلی دوست دارد یک لگن برای خودش داشته باشد صحبت کنند. بیشتر بچه‌ها نشستن عروسک روی لگن را دوست دارند و شما می‌توانید از این تکنیک برای آموزش سایر رفتارهای مربوط به دستشویی رفتن هم استفاده کنید. کودکان با مشاهدهٔ مستقیم بیشتر یاد می‌گیرند تا وقتی که والدین به آنها بگویند چه‌کار کنند.



در حالی که برای کودک خود داستان یا شعر می‌خوانید یا با او صحبت می‌کنید از او بخواهید چند دقیقه روی صندلی بنشیند. به او بگویید در حال تمرین نشستن روی لگن است و وقتی می‌خواهد «جیش» کند می‌تواند از آن استفاده کند. اگر دوست ندارد بنشیند وی را مجبور نکنید. اگر کودک در مقابل نشستن مقاومت کند و پدر یا مادر به او اصرار کنند، کشمکشی به‌وجود می‌آید که می‌تواند کل روند آموزش را به تأخیر بیاندازد. این تمرین را برای چند روز تا یک هفته ادامه دهید.

در هفتهٔ دوم، هنگامی که کودک شما لباس به تن ندارد مانند قبل یا بعد از حمام رفتن به او پیشنهاد کنید روی صندلی لگن‌دار بنشیند. مجدداً اگر کودکتان دلش نمی‌خواهد روی لگن بنشیند وی را مجبور نکنید. کودک به تدریج با لگن آشنا می‌شود و آن را به عنوان قسمتی از امور روزانه می‌پذیرد. او ممکن است کارهایی را خودش اضافه کند، مانند با خود بردن صندلی به جاهای دیگر خانه یا داستان تعریف کردن برای خرسک در حالی که روی لگن نشسته است. هم‌اکنون کودک شما برای تمرینات بیشتر آماده است و می‌تواند برای ادرار یا مدفوع از لگن استفاده کند.



شروع آموزش: مرحلهٔ دوم

وقتی کودک شما در روز با خوشحالی چند دقیقه‌ای روی لگن می‌نشیند، می‌توانید فرصت تمرین بیشتر را به وی بدهید. مراحل آموزش دستشویی رفتن را که در این فصل توضیح داده شده است می‌توان روش «یک گام در هر مرحله» نامید. مراحل آموزش به هم پیوسته‌اند. همچنان‌که هر مرحله توسط والدین و کودک تمرین می‌شود تکیه بر همکاری است نه فشار وارد کردن به کودک. به‌علت اینکه سرعت کار آهسته است و مدت زمان تمرین روزانه کوتاه، بیشتر کودکان از «نشستن» لذت می‌برند. اگر کودک کمی بیشتر مقاومت کرد والدین باید فشار خود را کمتر کنند یا مدتی به کودک استراحت بدهند. برنامهٔ آموزش دستشویی رفتن مستقل به‌صورت روندی آهسته طراحی شده است تا بتوان مراحل آموزش را دنبال کرد. ممکن است بعضی از کودکان زودتر آموزش ببینند، اما هدف این روش، آموزش سریع نیست. هدف این است که کودک استقلال داشته باشد و از دستاوردهایش خشنود باشد.

اگر می‌بینید کودکتان علاقه‌مند است می‌توانید او را در زمانهای منظمی روی صندلی لگن‌دار بنشانید. زمانهایی چون بعد از غذا، میانهٔ صبح، بعد از بیدار شدن از خواب و قبل یا بعد از حمام مناسب هستند. هر زمانی را که انتخاب می‌کنید، کودک برای نشستن روی لگن باید احساس راحتی داشته باشد. نباید برای او این زمان را به هیجان‌انگیزترین و پراهمیت‌ترین وقت روز مبدل کنید.

بعضی از بچه‌ها دوست دارند هنگامی که روی لگن نشسته‌اند به کارهایی که والدینشان قبل از رفتن به محل کار در مقابل آینهٔ دستشویی انجام می‌دهند نگاه کنند. اگر والدین احساس راحتی می‌کنند می‌توانند به کودک اجازه دهند در حالی که روی لگن نشسته است آنها را تماشا کند.

الگوی زمان منظم برای نشستن روی لگن را دنبال کنید اما به کودک فشار نیاورید. اگر کودک اغلب اوقات دوست ندارد روی لگن بنشیند، یک تا دو هفته به او استراحت دهید و مجدداً کار را از سر بگیرید. مراحل نشستن روی لگن را طولانی نکنید. همیشه زمانی را انتخاب کنید که کودک سرگرم کار دیگری نیست. وقتی او را به دستشویی می‌برید و به او کمک می‌کنید که پوشکش را باز کند و نگاه می‌کنید که آیا پوشکش کثیف است یا نه به او بگویید، «روزی می‌رسد که می‌توانی به‌جای پوشک توی لگن جیش کنی».

وقتی می‌خواهید کودکتان برود و روی صندلی لگن‌دار بنشیند، از او نپرسید، «دوست داری از لگن استفاده کنی؟» یک کودک دوساله اغلب همهٔ سؤالات را با «نه»! جواب می‌دهد، به‌جای آن بگویید، «بیا برویم از لگن استفاده کنیم» یا «الان وقت خوبی است که روی لگن بنشینی تا برایت داستان بخوانم». اگر کودکتان همچنان بی‌میل است، درخواست خود را ملایم‌تر بگویید یا برای چند هفته آموزش را متوقف کنید.

بعضی از والدین زمانهایی را برای نشستن کودک روی لگن انتخاب می‌کنند که می‌دانند معمولاً کودک در آن زمانها ادرار یا مدفوع می‌کند. با این کار آنها شانس موفق شدن کودک را افزایش می‌دهند. اگر کودک بعد از خواب هنوز خشک بود، شانس اینکه به‌زودی ادرار یا مدفوع داشته باشد زیاد است. بعد از یک وعدهٔ غذایی، احساس پری شکم در کودک واکنش طبیعی دفع را برمی‌انگیزد. وقتی کودک شما روی لگن نشسته است نزدیک او بمانید و با او صحبت کنید یا یک داستان کوتاه برایش بخوانید. به یاد داشته باشید که مدت زمان نشستن باید کوتاه باشد و از دو

تا سه دقیقه بیشتر نشود و اگر کودک نمی‌خواهد روی صندلی بنشیند او را مجبور به این کار نکنید.



در این روند، شاید بلافاصله و یا چند هفته بعد، موقعی پیش بیاید که کودک ادرار یا مدفوعش را داخل لگن انجام دهد. این همان لحظه‌ای است که منتظر آن بودید. پاسخ به این اتفاق به صورت «شگفت‌انگیزترین دستاورد کودک» می‌تواند باعث گمراهی شود. بسیاری از والدین آن‌قدر هیجان‌زده می‌شوند که کودک را با تحسین حمام می‌کنند. این واکنش در بعضی از کودکان باعث خوشحالی می‌شود و آنها را ترغیب می‌کند برای موفقیت بیشتری تلاش کنند. هرچند گاهی هم تحسین بیش از حد می‌تواند موجب دستپاچه شدن کودک شود. نباید هیجان خودتان از این پیشرفت بیش از انگیزه‌ای باشد که کودک را تهییج می‌کند.

بعد از اینکه کودک شما موفق شد، به او بگویید به داخل لگن نگاه کند و ببیند چه چیزی داخل آن است. البته گاهی پیش می‌آید که چیزی داخل لگن نیست. در چنین مواردی به او بگویید، «شاید دفعهٔ بعد چیزی برای

دیدن باشد». اگر چیزی داخل لگن بود به او بگویید مرحلهٔ بعد باید محتویات لگن را داخل توالت بریزیم. به او یادآوری کنید که شما هم پس از اتمام کار سیفون توالت را می‌کشید. می‌توانید از او بپرسید اگر دلش می‌خواهد می‌تواند نگاه کند و یا خودش سیفون را بکشد. بعضی از بچه‌ها سیفون کشیدن را دوست دارند، حال آنکه بعضی دیگر دچار اضطراب می‌شوند. اگر کودک شما از سیفون کشیدن ناراحت می‌شود از این مرحله عبور کنید تا کودک از دستشویی بیرون برود و خودتان این کار را انجام دهید.

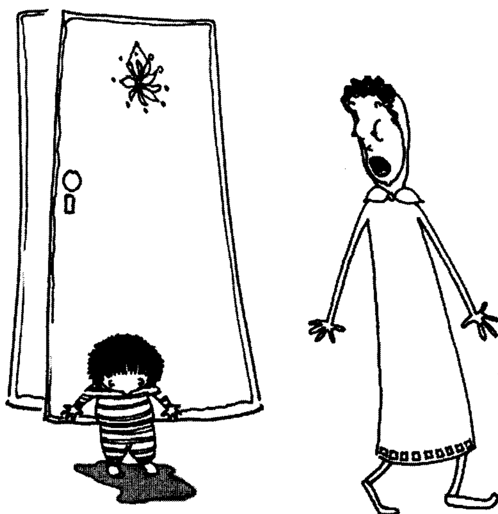
توضیح دادن برای یک کودک ۲ یا ۳ ساله در مورد اینکه سیستم دستشویی چگونه است کمکی نمی‌کند. با رسیدن کودک به سن ۳ و نیم تا ۴ سالگی او علاقهٔ خاصی به لوله‌کشی پیدا می‌کند. بعداً شما می‌توانید سوراخ توالت را به او نشان دهید و برایش توضیح دهید که ادرار و مدفوع از این سوراخ پایین می‌رود. برای کودکتان توضیح دهید که توالت اسباب‌بازی نیست و فقط زمانی می‌تواند از آن استفاده کند که شما با او هستید.

وقتی یک‌بار کودکتان با موفقیت از لگن استفاده کرد، احتمالاً فکر می‌کنید که او از این پس دیگر از آن استفاده می‌کند. ممکن است این اتفاق بیافتد ولی این احتمال هم وجود دارد که این کار را نکند. اگر او همکاری می‌کند می‌توانید تعداد دفعات دستشویی بردن او را در روز افزایش دهید. اگر خانه‌دار هستید می‌توانید هر دو، سه ساعت او را به دستشویی ببرید.

زمان هر بار نشستن روی لگن را کوتاه نگه دارید. اگر کودک می‌خواهد بیش از ۳ دقیقه بنشیند لزومی ندارد او را بلند کنید، اما با ادامهٔ کتاب خواندن یا صحبت کردن او را به نشستن بیشتر تشویق نکنید.

حتی اگر احساس می‌کنید کودکتان ۵ دقیقه بعد از بلند شدن خودش را خیس می‌کند سعی نکنید او را به نشستن بیشتر مجبور کنید. ممکن است

او از احساس دفع آگاه نباشد که بتواند به روی لگن بازگردد. ممکن است او منتظر است تا شما دوباره پوشک او را ببندید تا کارش را در آن انجام دهد. بنابراین اگر بلافاصله بعد از بیرون آمدن از دستشویی کودکتان خودش را خیس کرد تعجب نکنید. اگر او را مجبور کنید بیشتر بنشیند



به جای آنکه کارش را انجام دهد آن را بیشتر نگه می‌دارد. عصبانی شدن از اینکه کودک کارش را دیرتر انجام می‌دهد کمکی به شما نمی‌کند. اگر او احساس کند شما سعی می‌کنید مسئول بدن او باشید پیشرفت او را با شکست مواجه کرده‌اید. بیشتر کودکان دو ساله در برابر این فشار مقاومت می‌کنند. به جای اوقات تلخی و یا اظهار ناامیدی، پوشک او را عوض کنید و به او بگویید که روزی می‌تواند با کمک خودش از لگن به جای پوشک استفاده کند.

این مرحلهٔ تمرین را آن‌قدر ادامه دهید تا کودکتان چند بار در روز در لگن ادرار یا مدفوع کند. شما می‌توانید با پوشاندن لباسهای ساده به کودک و شلوارهایی که پایین کشیدن آنها راحت است به او کمک کنید.

بعضی والدین به این نتیجه رسیده‌اند که به کودک اجازه دهند بدون پوشک در خانه بازی کند تا وقتی احساس دفع دارد بتواند با سرعت بیشتری آماده شود. فایدهٔ این روش این است که کودک بلافاصله و بدون باز کردن پوشک می‌تواند خود را به لگن برساند. اگر به موقع به لگن برسد، احتمال موفقیتش بیشتر خواهد بود.

این روش برای موقعی مناسب است که والدین نگران این نباشند که ممکن است کودک قبل از رسیدن به لگن خودش را خیس کند. هرچند بیشتر بچه‌ها از نظر رشدی در شرایطی هستند که نیمه‌پوشیده بودن آنها در طول روز عملی نیست. به همین جهت در طول این مرحله بیشتر کودکان با پوشک می‌مانند. ممکن است روزها، هفته‌ها یا ماهها طول بکشد تا کودک بتواند اغلب اوقات ادرار و مدفوع خود را به جای پوشک در لگن بکند. به همین دلیل است که باید زمان نشستن وی را کوتاه کنید. در این حالت شما بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان در روز صرف نمی‌کنید و کودک با سرعت مورد نظر خودش آموزش می‌بیند.

اگر کودک شما به طور منظم چند بار در روز روی لگن می‌نشیند و وقتی در خانه است بیشتر اوقات ادرار و مدفوعش را در لگن می‌ریزد، دیگر وقت آن شده که هنگام بیداری به جای پوشک، شورت بپوشد. بعضی از افراد فکر می‌کنند بهتر است کمی زودتر کودک را از پوشک بگیرند تا اگر خودش را خیس کرد در شلوارش احساس خیسی یا سردی کند تا شاید باعث شود قبل از آنکه کار از کار بگذرد شما را خبر کند. این انتخاب در فصل ۸ با جزئیات بیشتر توضیح داده شده است.

این امکان وجود دارد که احساس سردی و خیسی کودک را تحریک کند، اما بیشتر بچه‌ها متوجه آن نمی‌شوند و یا اهمیت نمی‌دهند. اگر تصمیم گرفتید پوشک را از کودک بگیرید در حالی که کودک هنوز به طور منظم پوشکش را خیس می‌کند، زیاد اصرار نکنید. به او بگویید فقط می‌خواهید برای چند روز شلوار پوشیدن را امتحان کنید و ببینید چه

اتفاقی می‌افتد. اگر کودک همچنان به خیس کردن شلوار ادامه داد کار شست‌وشوی شما بیشتر می‌شود. خوشحال بودن با وجود شلوارهای کثیف فراوان کار سختی است به‌خصوص وقتی کودک شما هیچ اهمیتی نمی‌دهد. بعضی از والدین دریافته‌اند که اگر زودتر از موقع به کودک شلوار بپوشانند موجب عصبانیت و بدخلقی او می‌شود. اگرچه کودک در مقابل بدخلقی پدر و مادر سعی می‌کند خشک بماند، اما ممکن است علاقهٔ کودک را به استفاده از لگن از بین ببرد.

وقتی پوشک را از کودک گرفتید همچنان لازم است در فواصل زمانی منظمی به او یادآوری کنید روی لگن بنشیند. بعضی از بچه‌ها خودشان سر موقع به دستشویی می‌روند اما بد نیست والدین تقریباً هر دو ساعت با ملایمت این امر را یادآوری کنند. می‌توانید برای زمان مقرر ساعت کوک کنید یا زنگی را به صدا درآورید تا به‌جای شما صدای زنگ کودک را برای دستشویی رفتن آگاه کند. به ساعت نگاه نکنید. علت یادآوری این است که کودک احساس کند اغلب اوقات موفق بوده نه اینکه مانع اتفاقات ناگواری مانند خیس کردن کودک شود. اگر لازم است او را به رفتن مجبور کنید یا اگر او در مقابل صدای زنگ مقاومت می‌کند، بهتر است بگذارید با زمانبندی خودش به دستشویی برود. حتی اگر معنای آن خیس کردن بیشتر باشد.



هر بار کودک شما موفقیتی کسب کرد او را تحسین کنید. شما باید به او نشان دهید به دستاوردهای او آگاه هستید و بگذارید این احساس را داشته باشد که استفاده از لگن یا دستشویی نشان‌دهندهٔ شایستگی اوست. اگر شما از تحسین و تبریک گفتن به او خسته شوید او از دستشویی فقط برای خشنود کردن شما استفاده می‌کند و یا از آن بدتر، از رفتن به دستشویی امتناع می‌کند تا به شما نشان دهد که او مدیر بدن خودش است.

استفاده از روشهای آهسته و پایدار برای آموزش دستشویی رفتنِ مستقل زمان کمتری می‌گیرد. بعضی از برنامه‌های آموزشی آن‌قدر سرعت کار را زیاد می‌کنند که والدین مجبور می‌شوند چندین بار به عقب برگردند. ممکن است کودکی برای عبور از مراحل فوق چند ماه وقت صرف کند، اما کودک دیگری ظرف چند هفته از نشستن روی لگن بتواند به راحتی پوشک را کنار بگذارد و پس از دو، سه ماه دیگر خودش را خیس نکند.



انتخاب لگن مناسب

آغاز آموزش دستشویی رفتن با استفاده از صندلی لگن‌دار نسبت به دستشویی بزرگسالان چند مزیت دارد. مهم‌ترین مزیت صندلی لگن‌دار این است که متناسب با قد و اندازهٔ کودک ساخته شده است. بچه‌ها از لوازمی که با اندازهٔ آنها تناسب دارد بیشتر خوششان می‌آید.

به علاوه، صندلی لگن‌دار به‌گونه‌ای است که پای کودک خسته نمی‌شود. کنترل خروج مدفوع در صورتی که بتوان پاها را به زمین فشار داد راحت‌تر خواهد بود.[1]

استفاده از صندلی لگن‌دار شانس مستقل شدن کودک را بیشتر می‌کند. اگرچه بیشتر بچه‌ها در مراحل اولیهٔ آموزش دوست دارند یکی از والدین در کنارشان باشد، وقتی کودک مراحل استفاده از لگن را یاد گرفت در صورتی که از صندلی لگن‌دار استفاده کند به کمک کمتری از سوی دیگران نیاز خواهد داشت. همچنین استفاده از صندلی لگن‌دار مخصوص کودک موجب می‌شود کودک بتواند با آرامش خاطر روی لگن بنشیند و جای دیگران را که می‌خواهند در آن زمان از دستشویی استفاده کنند اشغال نکند.

---

۱. از آنجا که در ایران شکل توالت بسیار متفاوت از کشورهای غربی است، وضعیت نشستن روی کاسه توالت نیز متفاوت است. خوانندهٔ محترم باید متوجه باشد که می‌تواند الگوهای بومی را در مورد فرزندش به‌کار ببرد. ــ م.



وقتی کودک خود را در لگن تخلیه می‌کند، می‌تواند مواد دفع‌شده را ببیند. بعضی از بچه‌ها دوست دارند ببینند چه چیزی دفع شده است. با این حال اگر کودک میلی به دور ریختن مواد دفعی ندارد به او اجازه دهید که از دستشویی خارج شود و شما مواد دفعی را به داخل توالت بریزید. بعضی از کودکان دوست دارند در مراحل نهایی کار نیز شرکت کنند، آنها دوست دارند خودشان سیفون را بکشند و حتی با مواد دفعی خود خداحافظی کنند!

تمیز کردن صندلی لگن‌دار کار کودک نیست. او از این کار چیز مفیدی نمی‌آموزد و این کار ممکن است بیشتر به جر و بحث منجر شود تا همکاری.

بعضی از والدین از قابلیت جابه‌جایی لگن راضی‌اند. می‌توان از لگن در منزل، محیط بیرون، داخل پارک یا در سفر استفاده کرد. قابل حمل بودن آن یک مزیت است. تنها اشکال آن این است که ممکن است کودک احساس کند که لگن باید به دنبال او بیاید نه اینکه او به سراغ لگن برود. طی مراحل اولیهٔ آموزش، وقتی کودک به‌ندرت می‌تواند خود را به موقع

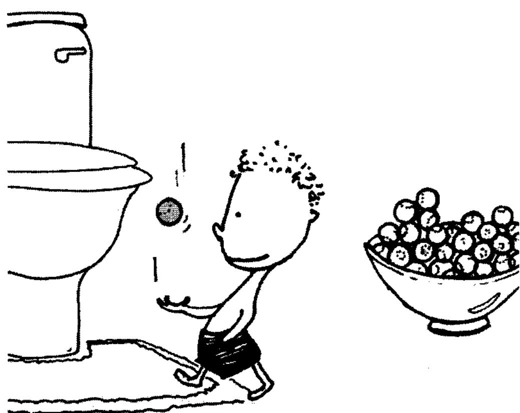
به لگن برساند بهتر است لگن را نزدیک او بگذاریم. اما وقتی کودک شورت می‌پوشد و می‌تواند خود را برای مدت بیشتری نگه دارد سعی کنید تا آنجا که می‌توانید صندلی لگن‌دار را در حمام یا دستشویی نگه دارید. اگر می‌خواهید کودکتان بعد از غذا چند دقیقه برای دفع مدفوع روی لگن بنشیند حمام مکان بهتری است زیرا مزاحم دستشویی رفتن سایر افراد خانواده نیست. از دسترس بودن و قابل استفاده بودن آن برای کودک اطمینان حاصل کنید.



در انتخاب صندلی لگن‌دار به دنبال خصوصیاتی بگردید که نشستن کودک و تمیز کردن آن راحت‌تر است. پایه‌های محکمی که نلغزد، محل نشستن راحت و لگنی که به راحتی برای شست‌وشو جدا می‌شود از ضروریات صندلی لگن‌دار مناسب است.

بعضی از صندلیها بندهای محافظ دارند، اما کودکی که نمی‌تواند بدون بند با ایمنی کامل روی صندلی بنشیند هنوز آن‌قدر بزرگ نشده که بتوان به او آموزش داد. هرگز از بند محافظ برای نگه داشتن کودک برای مدت بیشتر روی صندلی استفاده نکنید.

سایر اسباب‌بازیهای همراه با صندلی مانند جعبه‌های موسیقی، شخصیت‌های کارتونی، هدف نشانه‌روی برای پسربچه‌ها و لگنهای فانتزی ممکن است برای شما و فرزندتان جذاب باشند ولی تهیهٔ آنها ضرورت ندارد. قرار دادن یک توپ پینگ‌پونگ در داخل لگن می‌تواند به‌عنوان یک هدف برای نشانه‌گیری پسربچه‌ها به‌کار رود. این روشی جالب برای تشویق پسربچه‌ها به استفاده از لگن است. ممکن است والدین فکر کنند لوازم جانبی فانتزی آموزش را آسان‌تر می‌کند ولی بیش از آن آمادگی و علاقه‌مندی کودک است که سرعت آموزش را تعیین می‌کند.



آیا اصلاً کودک شما به صندلی لگن‌دار احتیاج دارد یا نه؟ بعضی از پدر و مادرها از مرحلهٔ استفاده از صندلی عبور می‌کنند و یک‌راست سراغ توالت می‌روند. وسایلی به‌نام تعدیل‌کننده وجود دارد که روی توالت فرنگی قرار می‌گیرد و اندازهٔ آن را برای نشستن کودک کوچک‌تر می‌کند.

اگر کودک شما با استفاده از تعدیل‌کننده کار خود را شروع کرد باید پایه‌ای را زیر پاهای وی قرار دهید تا پاهایش را روی آن قرار دهد حتی اگر خودش بتواند روی توالت بنشیند.

ممکن است بعضی کودکان بخواهند روی توالت بزرگسالان بنشینند بدون آنکه از تعدیل‌کننده استفاده کنند. به همین دلیل یکی از والدین باید دست‌های او را برای حفظ تعادل بگیرد، اما این روش کار والدین را سخت می‌کند. به علاوه حتی اگر کودک بتواند تعادل خود را حفظ کند، تلاشی که برای حفظ تعادل به خرج می‌دهد موجب منقبض شدن ماهیچه‌هایش می‌شود. این انقباض باعث می‌شود کودک نتواند به خوبی خودش را برای دفع شل کند. در مجموع بهتر است به کودک اجازه دهید خودش از بین توالت بزرگسالان یا لگن یکی را انتخاب کند.



وقتی کودک برای همیشه از پوشک گرفته شد، فکر خوبی است که او را برای حفظ تعادل روی توالت بزرگسالان آموزش دهید تا اگر جایی بودید که کودک به لگن دسترسی نداشت تجربهٔ استفاده از توالت بزرگ را داشته باشد. حتی اگر نشستن روی صندلی لگن‌دار را به خوبی آموخته باشد، استفاده از توالت بزرگ بدون تمرین بسیار دشوار خواهد بود.

بهتر است والدین لباس اضافی برای کودک داشته باشند تا اگر هنگام استفاده از توالت بزرگ لباسهایش را کثیف کرد لباس جایگزین داشته باشد.



جایگزینهای پوشک

والدین درمورد زمان از پوشک‌گیری کودک و اینکه در مرحلهٔ بعدی باید از چه چیزی استفاده شود نظرات مختلفی دارند. والدینی که از شست‌وشو واهمه ندارند با صبر و حوصلهٔ بیشتری با کودکی که برای خیس نکردن به زمان بیشتری نیاز دارد، برخورد می‌کنند.

تغییر در انتظارات ما از آموزش دستشویی رفتن موجب شده کودکان نسبت به گذشته مدت زمان بیشتری از پوشک استفاده کنند. تولیدکنندگان پوشک با تولید پوشکهایی که هم حجم زیادی از مایع را جذب می‌کند و هم مناسب استفادهٔ کودکان بزرگ‌تر است به این امر کمک کرده‌اند. این پوشکهای جذب‌کنندهٔ حجم زیاد مایع مانند پوشکهای قدیمی نیاز به تعویض مکرر ندارند زیرا کودک اغلب خیس شدن را احساس نمی‌کند که باعث تحریک او و درخواست تعویض پوشک شود. البته تعویض پوشک برای والدین گران تمام می‌شود زیرا قیمت این نوع پوشکها بیشتر از پوشکهای قدیمی است. بدی دیگر این نوع پوشک نسبت به پوشکهای پارچه‌ای قدیمی این است که باعث تولید زبالهٔ بیشتر می‌شود، در حالی که پوشکهای قدیمی قابل شست‌وشو و مصرف دوباره بودند. اگرچه استفاده از پوشکهای دورانداختنی عادی شده، حتی اگر کودک در مراکز نگهداری کودک باشد، بد نیست گاهی استفاده از پوشک پارچه‌ای را نیز امتحان کنیم.

برای بعضی از بچه‌ها استفاده از شورتهای زیبا و آنهایی که عکس شخصیت‌های کارتونی دارند به یادگیری سریع‌تر دستشویی رفتن کمک

می‌کند. متأسفانه بیشتر بچه‌هایی که اصرار دارند شورت بپوشند و از پوشیدن آن هیجان‌زده‌اند فقط برای روزهای اول خشک می‌مانند و بعد اشتیاق خود را از دست می‌دهند و مجدداً خود را خیس می‌کنند.

بیشتر کودکان تا وقتی پوشک می‌بندند که پدر یا مادر احساس کند کودکشان برای مدتی خودش را خیس نمی‌کند. بعضی از والدین فکر می‌کنند خیس بودن لباس زیر موجب تحریک کودک برای خشک ماندن در دفعات بعدی می‌شود، ولی برخی دیگر این تفکر را قبول ندارند. کودکی که به خیس بودن حساس نیست ممکن است توجهی به لباس خیس و سرد نشان ندهد. بعضی از کودکان به پوشک حساسیت نشان می‌دهند و پوستشان در نقطهٔ تماس با پوشک زخم می‌شود. والدین این کودکان بیشتر به آموزش کودک می‌اندیشند تا از تحریک بیشتر پوست کودک جلوگیری شود، اما همچنین دریافته‌اند که کودک متوجه نمی‌شود استفاده از لگن موجب سوزش کمتر او می‌شود.

مزیت پوشیدن شورت برای بچه‌ها این است که بسیاری از آنان آن را نشانهٔ بزرگ‌تر شدن می‌دانند. به‌خصوص برای پسربچه‌ها وجود عکس قهرمانان کارتونی روی شورت بسیار هیجان‌انگیز است. بعضی از پسربچه‌ها در اوایل شورت خود را بر عکس می‌پوشند زیرا به نظرشان عکس پشت شورت جالب‌تر است. برای دختربچه‌ها هم انتخاب شورتهای مصور و رنگارنگ رایج است. اما باید به یاد داشت که کودکان با پوشیدن شورتهای ارزان‌قیمت‌تر هم می‌توانند در یادگیری دستشویی رفتن موفق باشند.

عبور از مراحل

شروع از پوشک‌گیری را از خانه آغاز کنید. شما می‌توانید هنگام خروج از خانه به علت عدم‌دسترسی آسان به لگن از پوشک استفاده کنید. در هوای گرم، بعضی والدین به کودک اجازه می‌دهند بدون پوشک و بدون

شورت باشد. بدون لباس بودن بعضی از کودکان به احساس نیاز به دستشویی رفتن آنها کمک می‌کند. اما از آنجا که ممکن است این کودکان خانه را خیس کنند، والدینی که به خیس شدن خانه حساس هستند نباید از این روش استفاده کنند یا باید زمین را با پوشش‌های قابل شست‌وشو فرش کنند.

بعضی از والدین سعی می‌کنند با جملاتی چون «مگر دوست نداری مثل بقیهٔ دوستانت باشی؟» یا «اگر دوستانت بفهمند که پوشک می‌بندی تو را مسخره می‌کنند» کودکان خود را تحریک کنند. اگرچه این روش ممکن است برای بعضی بچه‌ها اثربخش باشد، در عین حال ممکن است این باور را در کودک ایجاد کند که باید هر کاری را که دیگر بچه‌ها می‌کنند انجام دهد. نتیجهٔ معکوس این برخورد سالها بعد مشخص می‌شود. بسیاری از والدین برای آموزش دستشویی رفتن از پیشنهاد فشار همسالان استقبال می‌کنند اما وقتی کودک در زمینهٔ پوشیدن لباسهای جورواجور و دیر خوابیدن «چون بقیه هم این کار را می‌کنند» به آنها فشار می‌آورد، طور دیگری رفتار می‌کنند.

والدین باید در تصمیم‌گیری برای شروع استفاده از شورت احتیاط به خرج دهند زیرا مطمئن نیستند آموزش کودک تا چه حد موفق بوده است.

در صورتی که رفتار کودک به حد انتظار نرسیده باشد این کار شانس بازگشتن او به استفادهٔ مجدد از پوشک را کاهش می‌دهد. بهترین کار این است که به کودک بگویید، «تو توانستی خیلی خوب از لگن استفاده کنی. فکر می‌کنم حالا بتوانی شورت بپوشی». این خیلی بهتر از این است که بگویید، «حالا دیگر بزرگ شده‌ای و از این به‌بعد از پوشک خبری نیست». در حالت اول پوشیدن شورت با رفتار کودک ارتباط داده می‌شود و نه با بزرگ‌تر شدن او. این طرز برخورد به شما اجازه می‌دهد وقتی کودک در موقعیتی قرار می‌گیرد که دستشویی رفتن برایش مشکل است بتوانید به او

پوشک ببندید. وقتی کودکتان از شورت استفاده می‌کند اگر پیشرفتی حاصل نشد، نباید به او بگویید، «اگر نتوانی خودت را خشک نگه داری باید دوباره پوشک ببندی». در این صورت استفادهٔ مجدد از پوشک به هر علت برای کودکی که نمی‌تواند خشک بماند حالت تنبیه پیدا می‌کند و نه یک راه‌حل عملی. به مثال زیر توجه کنید:

کارولین [1] سه‌ساله، یک‌سالی بود که دیگر پوشک نمی‌بست، ولی نمی‌توانست به موقع خودش را به دستشویی برساند. والدین او اغلب از دست او عصبانی می‌شدند، اما می‌ترسیدند به او بگویند باید دوباره پوشک بپوشد چون ممکن بود او را سرخورده کند. درنهایت والدین او دریافتند که تنش و جر و بحث دربارهٔ خیس کردن او ممکن است بدتر از بازگشت مجدد به پوشک بستن باشد. آنها به کارولین گفتند که شورت پوشیدن او باعث بیشتر شدن کار آنها می‌شود. آنها نمی‌خواستند عصبانیت خود را بروز دهند اما کارولین می‌دانست آنها عصبانی هستند. آنها به کارولین گفتند می‌تواند تا موقعی که بتواند خودش را خشک نگه دارد پوشک بپوشد. کارولین ابتدا بسیار ناراحت شد و حتی چند بار پوشک خود را باز کرد. والدین او خونسردی خود را حفظ کردند و پوشک وی را مجدداً به او پوشاندند. وقتی کارولین دید که پدر و مادر دیگر ناراحت نمی‌شوند او هم آرامش پیدا کرد.

کارولین یک ماه پوشک بست و به‌گونه‌ای رفتار کرد که انگار هیچ‌وقت از پوشک گرفته نشده است. سپس یک روز گفت که می‌خواهد به دستشویی برود. بعد از یک ماه دیگر او قادر بود در نیمی از موارد خودش را به دستشویی برساند. والدین او تصمیم گرفتند این‌بار آهسته حرکت کنند. یک ماه دیگر هم گذشت. کارولین موفق شده بود تقریباً همهٔ ادرار و بعضی از موارد مدفوع را که بیشتر شب‌ها اتفاق می‌افتاد در لگن انجام

1. Caroline

دهد. والدین کارولین قبول کردند که او پوشیدن شورت را از سر گیرد، اما بعد از شام پوشک ببندند تا نگران دستشویی رفتن نباشند. کارولین موافقت کرد، اما یک هفته بعد اعلام کرد دیگر نمی‌خواهد شب‌ها هم پوشک ببندد. از آن پس خیلی به ندرت خودش را خیس کرد.

۹

رژیم غذایی

بیشتر کودکانی که در سنین قبل از مدرسه هستند دوست دارند غذاهای مورد علاقه‌شان را چندین نوبت بخورند. ممکن است والدین بخواهند انواع غذاها را با طعم و مواد مختلف به کودک بخورانند اما کودکان همیشه همکاری نمی‌کنند. شاید والدین به کودکی که مقاومت می‌کند بگویند بعضی غذاها «برای او خوب است» یا «به او کمک می‌کند بزرگ و قوی شود»، اما این توضیحات معمولاً کودکی را که در سنین قبل از مدرسه است متقاعد نمی‌کند که غذایی را به‌جای غذای دیگر انتخاب کند. بهترین روش برای غذا دادن به کودک این است که او را با انواع مختلف غذاهایی که به سادگی حاضر می‌شوند آشنا کنیم و بگذاریم خودش انتخاب کند که از هر غذا چقدر بخورد. هرچند اگر غذایی سالم و مورد علاقهٔ کودک باشد، در صورتی که مقدار آن محدود نشود، می‌تواند سایر غذاهای سالم را از میدان خارج کند. محصولات لبنی منبع خوبی برای کلسیم و پروتئین هستند و بیشتر کودکان شیر را دوست دارند. معدودی از بچه‌ها آن‌قدر شیر را دوست دارند که آن را در همهٔ وعده‌های غذایی و در طول روز می‌نوشند. آنها ممکن است خیلی بیشتر از نیم‌لیتر یعنی مقدار لازم برای ساخته شدن استخوانهای بدن شیر مصرف کنند. بعضی از کودکان سه‌ساله روزانه حتی یک لیتر شیر می‌نوشند. آنها هنگام وعده‌های اصلی غذا احساس گرسنگی نمی‌کنند و اغلب از خوردن میوه، سبزی، غذاهای پُرپروتئین و غلات که برای آنها ضروری است امتناع

می‌ورزند. در این صورت ممکن است آنها حتی غذاهای پرفیبر را که به نرم شدن مدفوع کمک می‌کند حذف کنند.

مدفوع بعضی کودکان سفت یا کم است، مگر اینکه میوه، آبمیوه و غلات پرفیبر را به صورت روزانه مصرف کنند. بعضی از والدین بعد از اینکه کودک شروع به مصرف غذاهایی جامد کرد متوجه این حالت می‌شوند. کاهش میل غذایی کودک و ایرادگیری از غذا منجر به انتخاب غذاهایی می‌شود که فیبر ندارند و کاهش فیبر غذایی حجم مدفوع را کاهش می‌دهد و دفع آن را سخت می‌کند.

اگر کودکی مقدار زیادی از یک غذا مثلاً فقط شیر مصرف کند دیگر جایی برای مصرف سایر غذاها باقی نمی‌ماند. بنابراین باید مصرف شیر و همچنین سایر غذاها را در حد مطلوب نگه داشت تا کودک از همهٔ مواد غذایی به میزان لازم دریافت کند.

غذاهای خاصی موجب سفت‌تر شدن مدفوع می‌شوند. مصرف شیر و پنیر به مقدار زیاد موجب بروز مشکلاتی می‌شود. سایر غذاهایی که کودک با آنها آشنایی دارد اما باید مصرفشان محدود شود عبارتند از برنج، نان سفید و موز. کودکانی که شکم خود را با تنقلاتی چون بیسکویت و شیرینی‌جات پر می‌کنند بیشتر از بقیه دچار مشکل می‌شوند. مصرف تنقلات به میزان اندک خطرناک نیست، اما بیشتر کودکان در طول روز تنقلات می‌خورند و درنهایت دچار افزایش وزن و سوءتغذیه می‌شوند. تغییر عادات غذایی که در اوایل کودکی آموخته شده دشوار است بنابراین بهترین راه برای کمک به تغذیهٔ مناسب کودک این است که از همان ابتدا عادات غذایی او اصولی باشد.

علاوه بر مصرف مواد مغذی مختلف، همه به مصرف غذاهای فیبردار نیازمندند. فیبر بخشی از غذاست که بدن طی فرآیند هضم غذا آن را جذب نمی‌کند. در عوض، دفع شده و به جلو راندن مدفوع کمک می‌کند. فیبر بیشتر موجب آسان‌تر شدن دفع مدفوع می‌شود.



غذاهایی که موجب نرم شدن مدفوع می‌شوند عبارتند از: میوه‌های دانه‌دار و هسته‌دار یا آنهایی که پوست زیاد دارند مانند انگور، آلو و زردآلو؛ میوه‌های خشک‌شده به‌خصوص آلو؛ آب‌آلو؛ نکتار گلابی؛ نانی که از گندم کامل درست شده باشد؛ غلات سبوس‌دار؛ محصولات پخته‌شده سبوس‌دار؛ آب به مقدار زیاد.

مصرف فیبر بیش از اندازه موجب دل‌درد و نفخ می‌شود، بنابراین باید از مصرف غذاهای پرفیبر به مقدار زیاد خودداری کرد.

کودکان باید برنامهٔ غذایی روزانهٔ متعادلی داشته باشند. گاهی کودک علاقه‌ای به خوردن غذای جدید ندارد مگر اینکه چندین بار به او داده شود. پرهیز از جر و بحث در مورد غذا مهم است، اما نباید مانند یک آشپز همهٔ دستورات کودک را اطاعت کنید. با محدود شدن تنقلات، بیشتر کودکان اشتهای لازم را برای خوردن بعضی از غذاهایی که باید در روز مصرف شود پیدا می‌کنند.

نمونه‌ای از رژیم غذایی روزانهٔ کودک عبارت است از:

- دو وعده لبنیات: هر وعده شامل یک فنجان شیر یا ۳۰ گرم پنیر.

- دو وعده غذاهای پروتئین‌دار: هر وعده شامل ۳۰ تا ۹۰ گرم گوشت، ماهی یا ماکیان؛ یا نیم فنجان لوبیای پخته‌شده؛ یا یک عدد تخم‌مرغ؛ و یا ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی.
- سه وعده سبزیجات: هر وعده شامل نیم فنجان سبزی خام یا پخته.
- دو وعده میوه‌جات: هر وعده شامل نیم پیمانه میوه یا $\frac{۳}{۴}$ پیمانه آبمیوه.
- شش وعده غلات: هر وعده شامل یک برش نان یا نیم فنجان برنج، ماکارونی یا حلیم و یا ۳۰ گرم حلیم سرد.

بعضی از کودکان علی‌رغم محدود شدن در مصرف تنقلات دلشان نمی‌خواهد این‌همه غذا بخورند. تا وقتی کودکتان خوب رشد می‌کند نیازی به نگرانی نیست. هرچند کودکی که از خوردن شیر امتناع می‌ورزد باید مکمل کلسیم/ ویتامین D دریافت کند و کودکی که از میوه و سبزیجات استفاده نمی‌کند باید مولتی‌ویتامین مصرف کند. با این رژیم متعادل بیشتر کودکان مدفوع نرم و منظمی خواهند داشت حتی اگر ترجیح دهند به جای نان گندم کامل، ماکارونی و پنیر و به جای زغال‌اخته، موز بخورند.



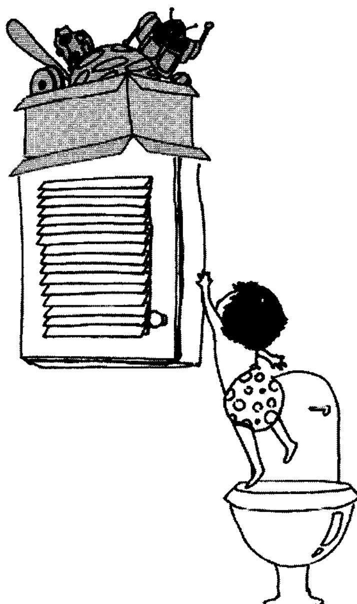
نمودارها و پاداشها

بسیاری از والدین فکر می‌کنند کلید موفقیت در آموزش دستشویی رفتن، پیدا کردن پاداش مناسب برای ایجاد انگیزهٔ لازم برای یادگیری کودک است. تقریباً همهٔ شما کسانی را می‌شناسید که به کودکشان گفته‌اند، «به محض اینکه توانستی توالت بروی تو را به شهربازی می‌بریم»؛ و عصر روز بعد کودک کاملاً آموزش دیده است و جلوی در منتظر رفتن به شهربازی است. درست است که پاداش دادن به بعضی کودکان برای برداشتن گامهای پایانی به دستشویی رفتنِ مستقل کمک می‌کند، اما کودکی که در مراحل اولیهٔ آموزش است، تجربهٔ کافی یا مهارت لازم و انگیزهٔ شخصی را برای آموزش دیدن در ازای پاداش وعده‌داده‌شده ندارد.

روش آموزش توالت رفتن که در این کتاب توصیف شده برپایهٔ آموزش کودک برای انجام مهارتها و تکرار الگوهای استفاده از لگن و تقویت رفتارها با استفاده از یک پاداش بسیار مهم بنا شده است: توجه مثبت والدین. والدین ترغیب می‌شوند رفتن به دستشویی را برای کودک خوشایند کنند تا هربار که کودک به دستشویی برده می‌شود ارتباط مثبتی با این تجربه برقرار کند. والدین نباید به کودکی که خلق مناسبی ندارد فشار بیاورند تا کودک احساس نکند که دستشویی رفتن با نزاع همراه است.

پس از آنکه کودک توانست مرتب از لگن استفاده کند، اضافه کردن روشی برای پاداش دادن با استفاده از لگن نیز مفید است. روشهای

مختلفی وجود دارد که والدین می‌توانند برای تقویت موفقیت کودک به‌کار ببرند. اینکه کدام روش از دیگری بهتر است به کودک و تفاوتهای فردی او بستگی دارد.



نمودارها: یک نمودار به کودک و والدین کمک می‌کند تا موفقیتها را برای هر نوع رفتاری ثبت کنند. هربار که کودک توانست کار مورد نظر را انجام دهد، خودِ کودک یا یکی از والدین روی نمودار علامت می‌زند. نمودارها زمانی به بهترین نحو مؤثر خواهند بود که به کودک کمک کنند تا از یافته‌های خود احساس سربلندی کند، بنابراین کارها باید طوری انتخاب شوند تا کودک بتواند آنها را درست انجام دهد. نموداری که پر از فضای خالی باشد اصلاً دلگرم‌کننده نیست. برای مثال، اگر کودک گاهی از لگن استفاده می‌کند و در بقیهٔ موارد خودش را خیس می‌کند می‌توانید برای هربار که موفق می‌شود کارش را در لگن انجام دهد یک ستاره روی نمودار بچسبانید. اگر شورت می‌پوشد می‌توانید برای هربار که بدون

یادآوری خودش را به لگن می‌رساند به او یک ستاره بدهید. همچنین اگر تمام مدت روز را خشک ماند می‌توانید یک برچسب به او بدهید.

گاهی والدین از نمودار استفاده می‌کنند تا پیشرفت کودک را در طول زمان نظارت کنند. به عنوان مثال، در صورتی که کودک برای یک هفته خودش را خیس نکند پاداش خواهد گرفت. اگر بین موفقیت کودک و دادن جایزه چند روز یا چند هفته فاصله بیفتد، کودک دیگر انگیزهٔ لازم را برای تقویت موفقیتش نخواهد داشت. به علاوه، اگر روزی بنا بر دلایلی پیشرفت کودک متوقف شد اهمیتی ندارد، زیرا کودک می‌تواند به عقب برگردد و اگر لازم شد تلاش خود را از نو شروع کند، این عقب‌گرد نباید سبب این شود که کودک از تلاش خود دست بکشد.

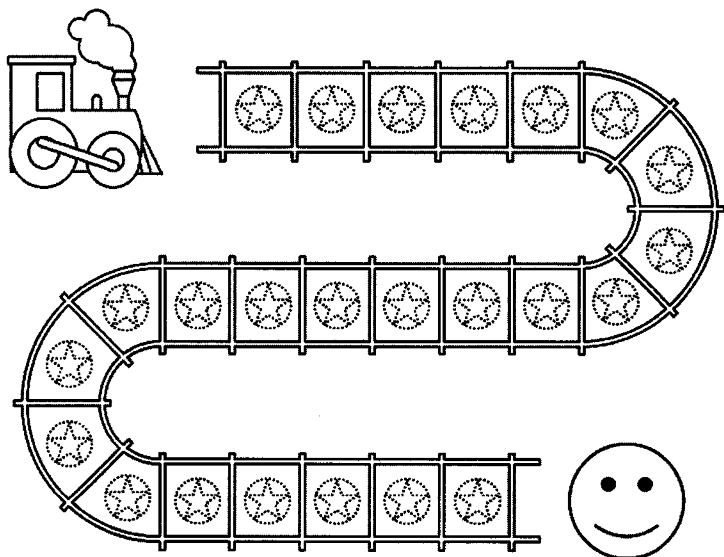
وقتی والدین از نمودار برای نمایش پیشرفت دستشویی رفتن استفاده می‌کنند خوب است نمودار دیگری برای سایر رفتارهای مناسب کودک در نظر بگیرند. تنهایی لباس پوشیدن، جمع کردن اسباب‌بازیها و حمام رفتن در مواقع لزوم فعالیتهایی هستند که می‌توانند در کنار دستشویی رفتن روی نمودار قرار گیرند.

قولها: بیشتر والدین برای تشویق کودکان سعی می‌کنند وعده‌های مختلف بدهند «ما می‌توانیم به اسباب‌فروشی برویم اگر قول بدهی که همهٔ بعدازظهر را دستشویی بروی»، «اگر می‌خواهی اجازه بدهم لباس مهمانی‌ات را بدون پوشک بپوشی، باید قول بدهی خودت را خیس نکنی». اینکه از کودک بخواهیم در عوض چیزی که می‌خواهد قولی به ما دهد کار مناسبی نیست. یک کودک در سنین قبل از مدرسه فقط احساسات، خواسته‌ها و علائق خود را در نظر دارد. او می‌تواند هر قولی را به والدینش بدهد، اما در این سن نباید از او انتظار عمل به وعده‌ها را داشت. کودک نباید هیچ‌وقت به خاطر قولی که عملی نکرده جریمه یا تنبیه شود زیرا والدین نباید از اول از او قول می‌گرفتند.

پاداشها: بسیاری از کودکان، به خصوص آنهایی را که در اواخر دوسالگی یا میانهٔ سه‌سالگی هستند، می‌توان با وعدهٔ پاداش راحت‌تر به استفاده از لگن ترغیب کرد. عکس‌برگردان، خوراکیهای سالم مورد علاقهٔ کودک یا هدایای کوچک برای این ترغیب مناسب هستند، البته در صورتی که کودک به رشد لازم برای یادگیری رسیده باشد. پاداشها رفتار کودک را تقویت و کودک را به ادامهٔ تلاش ترغیب می‌کنند. گاهی والدین از همان ابتدا آموزش روی لگن نشستن را با پاداش آغاز می‌کنند، اما بعد فقط هنگامی به او پاداش می‌دهند که کودک ادرار یا مدفوعش را در لگن می‌ریزد. با این حال، بعضی از کودکان هر نیم ساعت برای چند دقیقه‌ای روی لگن می‌نشینند تا یک شیرینی دیگر دریافت کنند.

نمونه‌ای از یک نمودار:

این تصویر را روی دیوار دستشویی بچسبانید و از کودک بخواهید پس از هر بار موفقیت در دستشویی رفتن یکی از ستاره‌ها را رنگ‌آمیزی کند.





رعایت نظافت

بی‌تردید والدین وقتی ببینند کودکشان از پس همهٔ مراحل استفاده از لگن و دستشویی رفتن، آن‌هم بدون وابستگی به دیگران، برمی‌آید خیلی خوشحال می‌شوند. با وجود اینکه کار والدین بدون پوشک کمتر است، اما مدتها تمرین نظافتِ پس از استفاده از لگن و تمیز کردن خود به همان سختیِ پوشک عوض کردن است. پدر و مادر طی روند آموزش تمیز بودن و بهداشت به کودک باید مدتی با کودک همراهی کنند و بر کار کودک نظارت داشته باشند.

حفظ سلامت خانواده حکم می‌کند که حتی قبل از اینکه کودک یادگیری را شروع کند، بزرگسالان خودشان روشهای بهداشتی را برای استفاده از دستشویی به‌کار برند که با بزرگ‌تر شدن کودک قابل آموزش به او باشد.

بهترین راه برای حفظ سلامتی کودک و خانواده این است که همهٔ اعضای خانواده دست‌های خود را به خوبی بشویند، خصوصاً بعد از هربار دستشویی رفتن و قبل از دست زدن به غذا. شستن دست‌ها بعد از دستشویی رفتن از انتشار باکتریهای موجود در دست جلوگیری می‌کند. اگر دست‌ها درست شسته نشود باکتریها تکثیر می‌شوند و می‌توانند به سطوح دیگر منتقل شوند و به رشد خود ادامه دهند. به همین جهت است که ما به بچه‌ها می‌گوییم دست‌هایشان را بشویند، حتی وقتی اعتراض می‌کنند که دستمان کثیف نیست. خوب شستن دست‌ها به این معنی است که کاملاً آنها را خیس کنید و آنها را برای ۲۰ ثانیه با صابون بشویید.



برای اینکه کودکان و همین‌طور بزرگسالان دست خود را بشویند، بهتر است صابون را کنار دستشویی گذاشت تا به سادگی دیده شود. بیشتر کودکان صابونهای مایعِ پمپی را دوست دارند. استفاده از صابونهای آنتی‌باکتریال نباید مورد استفادهٔ زیاد قرار گیرد زیرا به مرور زمان باکتریها را مقاوم می‌کند. ضدعفونی‌کننده‌های دست حاوی الکل در صورتی که دست‌ها عاری از لکه‌های کثیف باشند مؤثرند. حوله پارچه‌ای در صورتی که به موقع شسته شود مناسب است، اما حوله‌ای که به طور مداوم توسط همهٔ اعضای خانواده استفاده می‌شود به ایمنی دستمال کاغذی نیست. در صورتی که زیر پای کودک یک چهارپایه قرار داده شود طوری که بتواند به راحتی خودش را به کاسهٔ دستشویی برساند علاقهٔ بیشتری به دست شستن نشان خواهد داد.

وقتی کودک از لگن یا دستشویی استفاده می‌کند وقت آن است که پاک کردن خودش را به او آموزش دهید. پسربچه‌ها می‌توانند بعد از ادرار خود را بشویند، اما دختربچه‌ها باید آموزش ببینند تا خودشان را از جلو به عقب بشویند. این کار موجب جلوگیری از ورود باکتریهای موجود در

چین‌های پوستی و ناحیهٔ مقعد به پیشابراه می‌شود. پیشابراه مجرای کوچکی است که مثانه را به خارج وصل می‌کند.

بیشتر کودکان تا پیش از ۴ سالگی ترجیح می‌دهند بعد از مدفوع کردن یک فرد بزرگسال آنها را پاک کند. در این مورد هم باید به دختربچه‌ها آموزش داده شود که پس از مدفوع، خودشان را از جلو به عقب بشویند و پاک کنند. اگر در دستشویی آینهٔ دستی دارید کودک می‌تواند با آن خود را ببیند که آیا تمیز شده است یا نه. راه‌حل دیگر این است که به کودک آموزش دهید خودش را با آب تمیز بشوید تا مطمئن شود تمیز شده است. به کودک آموزش دهید اگر بعد از شستن، خود را با دستمال کاغذی خشک می‌کند آن را داخل سطل زباله بیاندازد.



اگرچه حمام روزانه در شرایط بهداشتی خوب لازم نیست، حمام رفتن می‌تواند در آموزش دستشویی رفتن و کنترل ادرار در بچه‌ها مؤثر باشد. علت آن این است که کودکان در لگن کف صابون می‌نشینند. حمام کردن در آبی که حاوی ذرات صابون، شوینده یا خوشبوکننده و سایر مواد

شیمیایی است، موجب تحریک مجرای ادرار می‌شود. هرچند این تحریک ممکن است خیلی خفیف باشد اما می‌تواند به عفونت منتهی شود. کودک ممکن است وقتی تحریک می‌شود سعی کند ادرارش را تا زمان پر شدن مثانه نگه دارد و سپس مثانه‌اش را تخلیه کند، یا اینکه مکرراً به دستشویی برود و ادرار را با مقدار کم تخلیه کند. بهتر است برای جلوگیری از بروز مشکلات کودک را فقط در آب معمولی بگذارید و صابون یا شامپو را موقعی استفاده کنید که کودک می‌خواهد از لگن بیرون بیاید. در صورتی که پس از آموزش، کودک به کرّات خودش را خیس می‌کند باید ادرارش از نظر عفونت مورد آزمایش قرار گیرد.

هرچند ابتلا به عفونت ادراری در دختربچه‌ها آسان‌تر و شایع‌تر است، پسربچه‌ها نیز می‌توانند به علت تحریک ناشی از آب حمام خودشان را خیس کنند. به کودک باید آموزش داده شود که بعد از اتمام ادرار خودش را به خوبی بشوید تا از بروز عفونت جلوگیری شود. اگر کودک خواست به ادرار یا مدفوعش دست بزند برایش توضیح دهید که آلوده است و نباید به آن دست زد.



دور ریختن ادرار و مدفوع کودک باید به سرعت انجام شود تا از رشد باکتریها جلوگیری شود. در نزدیکی محلی که کودک از لگن استفاده می‌کند باید یک سطل زباله که درون آن کیسه پلاستیکی گذاشته‌اید قرار داده شود. هر چیزی که با ادرار یا مدفوع تماس پیدا کرده است و قابل دور ریختن با سیفون نیست باید با آب گرم و صابون شسته شود یا پس از پیچاندن در نایلون دور انداخته شود. استفاده از نایلون به حفظ سلامت رفتگران که این ضایعات را جمع‌آوری می‌کنند نیز کمک می‌کند.

والدین برای حفظ سلامت کودکانشان نباید در تمیزی وسواس به خرج دهند. ولی شستن منظم دست‌ها برای حفظ سلامت خانواده و جامعه از هر کاری مهم‌تر است. آموزش دادن به کودک برای شستن خودش پس از دستشویی رفتن، هم او را مستقل بار می‌آورد و هم عادات خوب حفظ سلامت را در کودک شکوفا می‌کند.

بخش سوم

مشکلات شایع در آموزش دستشویی رفتن

۱۲ نیمه‌آموخته‌ها

آیا کودک شما تاکنون دستشویی رفتن را یاد نگرفته است؟ جواب این سؤال «بله» باشد یا «خیر» به این بستگی دارد که شما یادگرفتن را چگونه تعریف می‌کنید. برای برخی والدین، کودک وقتی دستشویی رفتن را یاد می‌گیرد که بتواند شورت بپوشد و با کمک و نظارت بزرگسالان در طول روز خشک بماند. شاید او همکاری لازم را داشته باشد، اما هنوز نیازمند یادآوری و تشویق والدین و کمک برای پوشیدن لباس یا تمیز کردن است. برای برخی دیگر، کودکی که دستشویی رفتن را آموخته است باید بتواند در صورت لزوم مستقلاً به دستشویی برود، به ندرت به یادآوری دیگران نیاز داشته باشد و بدون کمک دیگران بتواند کارهایش را انجام دهد. اما به کودکی که هنوز به کمک دیگران نیاز دارد «نیمه‌آموخته» می‌گویند.

والدین برای رساندن کودک نیمه‌آموخته به مرحله‌ای که بتواند به طور مستقل از دستشویی استفاده کند می‌توانند کارهای مختلفی انجام دهند. در مرحلهٔ اول آموزش، بیشتر والدین برای لباس پوشاندن به کودک از شلوارهای کش‌دار و لباسهایی استفاده می‌کنند که درآوردنشان راحت است. با بزرگ‌تر شدن کودک، اغلب والدین لباسهایی را در نظر می‌گیرند که برای پوشیدن یا درآوردن به زمان بیشتر و یا کمک دیگران نیاز دارد. اگر کودک مجبور شود برای رفتن به دستشویی با دکمه‌ها، زیپها یا لباسهای تنگ یکسره کلنجار برود، علاقه‌اش را برای دستشویی رفتن در میانهٔ بازی از دست می‌دهد و خودش را خیس می‌کند.



وقتی والدین متوجه می‌شوند کودکشان که اغلب می‌توانست خودش را خشک نگه دارد، چند وقتی است که شلوارش را خیس می‌کند، باید بدانند که درجهٔ خیسی می‌تواند علت مشکل را بیان کند. اگر کودک کاملاً شلوارش را خیس کرده یا مدفوعش را به طور کامل در شلوارش کرده است، به احتمال زیاد هیچ تمایلی ندارد تا فعالیتهایش را متوقف کند و به دستشویی برود. اما اگر شلوارش کمی نمدار شده یا مقدار کمی مدفوع در شلوارش است، احتمالاً کودک لزوم دستشویی رفتن را حس کرده و سعی کرده خودش را نگه دارد.

الگوی شایع دیگری که در کودکان نیمه‌آموخته دیده می‌شود این است که آنها در خانه یا در مکانهای آشنا به راحتی به توالت می‌روند، اما بیرون از خانه اغلب خودشان را خیس می‌کنند. این الگو هنگامی اتفاق می‌افتد که کودک آن‌قدر رشد یافته که کنترل فیزیکی لازم برای رفتن به دستشویی و خشک ماندن را دارد، اما هنوز آن‌قدر بزرگ نشده که کنترل روانی مورد نظر را داشته باشد. کودک در مکانهای آشنا شاید با یادآوری و شاید بدون هیچ کمکی خودش را به دستشویی برساند. اما خارج از

خانه از آنجا که تجربه‌های جدید زیادی وجود دارند که حواس او را پرت می‌کنند خودش را خیس می‌کند زیرا به پیامهای حسی بدن که وقت دستشویی رفتن را اعلام می‌کنند توجهی ندارد. طی یک بازی طولانی یا قبل از خروج از خانه از کودک بپرسید آیا می‌خواهد به دستشویی برود یا نه. اگر نمی‌خواست برود او را مجبور نکنید.



اگر متوجه شدید کودکتان وقتی که بیرون از خانه است خودش را خیس می‌کند، ولی در خانه این‌طور نیست، می‌توانید به او بگویید که تا وقتی بزرگ‌تر شود باید بیرون از خانه پوشک ببندد. به او بگویید با اینکه پوشک می‌بندد اگر خواست می‌تواند از دستشویی استفاده کند. وقتی به مکانهای جدید می‌روید به محض رسیدن دستشویی را پیدا کنید. از او بخواهید به دستشویی برود و این کار را بعد از یک یا دو ساعت تکرار کنید. اگر قبل از ترک محل به دستشویی نرفته است وقتی می‌خواهید آنجا

را ترک کنید می‌توانید به او پیشنهاد کنید از دستشویی استفاده کند. پس از اینکه روش بیرون از منزل را برای چند ماه تمرین کردید، روش جدیدی دارید که وقتی کودک بیرون از خانه است می‌تواند آن را به‌کار ببرد. اگر کودک شما به جایی می‌رود که شما حضور ندارید، مطمئن شوید که فرد دیگری دستشویی را به او نشان می‌دهد و او می‌تواند به راحتی از آن استفاده کند. انتظار نداشته باشید پدر یا مادربزرگ یا والدین دیگر بچه‌ها دستشویی رفتن را به او یادآوری کنند یا به او کمک کنند تا به دستشویی برود، مگر اینکه قبلاً از آنها خواسته باشید. بیشتر افراد به فکر دستشویی رفتن بچه‌ها نیستند مگر آنکه فرزند خودشان باشد.

وقتی کودکتان دستشویی رفتن را فراموش می‌کند، چه بیرون از خانه باشد و چه در خانه، به احتمال زیاد به خاطرسرسری گرفتن نیست. هرچند کودک می‌خواهد از لگن استفاده کند، اما مشغول آموختن و انجام کارهای دیگری است که برای او مهم هستند. او برای رسیدن به یادگیری کامل به زمان نیاز دارد که با صبر و حوصله میسر می‌شود.

۱۳ فقط پوشک

بعضی کودکان بی‌هیچ جر و بحثی یاد می‌گیرند که در دستشویی ادرار کنند، اما در مقابل مدفوع کردن در هر جایی به جز پوشک مقاومت می‌کنند. گاهی کودک با خوشحالی از شورت استفاده می‌کند تا زمانی که احساس مدفوع به وی دست دهد. سپس از شما می‌خواهد به او پوشک ببندید یا اگر به اندازهٔ کافی بزرگ شده باشد خودش دنبال پوشک می‌رود. بعضی دیگر از کودکان هیچ حرفی نمی‌زنند و صبر می‌کنند تا برای خوابیدن به او پوشک ببندید و سپس در آن مدفوع می‌کنند. کودکانی که بخشی از روز شورت می‌پوشند، دفع مدفوع خود را با زمانی که پوشک دارند تنظیم می‌کنند و هنگام مدفوع به اتاق دیگری می‌روند و در آنجا مخفیانه در پوشک خود مدفوع می‌کنند. گاهی اوقات پسربچه‌ها ایستاده ادرار می‌کنند و عادت نشستن روی لگن را فراموش می‌کنند.

همهٔ این رفتارها طبیعی و از دید کودک منطقی است. با وجود اینکه والدین ادرار و مدفوع را در یک گروه طبقه‌بندی می‌کنند، ممکن است کودک برای یادگیری هر دو کار در یک زمان آمادگی نداشته باشد. والدین کودکی که آموخته در دستشویی ادرار کند معمولاً شروع به فشار آوردن به کودک برای یادگیری مرحلهٔ بعدی می‌کنند اما کودک مقاومت می‌کند، ز بنابراین انرژی که قرار بود کودک را برای مرحلهٔ بعد آماده کند، صرف اصرار برای واگذاری حق تصمیم‌گیری به او برای شروع مرحلهٔ بعدی می‌شود.

گاهی والدین کودکی که در پوشکش مدفوع می‌کند به او می‌گویند، «ما می‌دانیم که می‌توانی در دستشویی مدفوع کنی. دیگر وقت آن است که پوشک را کنار بگذاری». اگر والدین کودک را تحت فشار قرار نداده باشند و کودک آمادهٔ ورود به مرحلهٔ بعد باشد این روش کارگر می‌افتد.

هرچند اگر کودک احساس کند تحت فشار است از همراهی با برنامهٔ والدین سرباز می‌زند. به جای آنکه برای دفع مدفوع از لگن استفاده کند، مدفوعش را نگه می‌دارد و آن را دفع نمی‌کند. او بعد از مدتی می‌گذارد مدفوعش خارج شود، اما برخلاف خواستهٔ والدین، در شلوارش مدفوع می‌کند. تمیز کردن او در این وضعیت بسیار ناخوشایند است و باعث عصبانیت والدین می‌شود. اگر کودک نخواهد تسلیم شود با اینکه می‌داند این کار موجب عصبانیت والدین می‌شود آن را تکرار می‌کند، یا ممکن است خودش را تا جایی که ممکن است نگه دارد. اگر نگه داشتن مدفوع ادامه پیدا کند کودک دچار مشکل ناشی از باقی ماندن مدفوع می‌شود که بعداً در مورد آن صحبت می‌کنیم.



کودکی که اصرار می‌کند در پوشک مدفوع کند احتمالاً آن‌قدر کنترل پیدا کرده است که تا زمان معینی خودش را نگه دارد. او کنترل دفع مدفوع را آموخته اما دوست ندارد محل مورد نظر والدین را بپذیرد. آموختن مرحلهٔ بعد را باید به شیوه‌ای آغاز کرد که او را تشویق کند نه آنکه به مقاومت وی برای استفاده از لگن یا دستشویی بیفزاید.

مقابله با مقاومت کودک راههای گوناگون دارد. مانند سایر مراحل آموزش، اگر کودک آماده نباشد افزایش فشار نمی‌تواند نظر او را تغییر دهد. درعوض، به کودک بگویید اگر می‌خواهد همچنان پوشک ببندد برای شما مانعی ندارد. حداقل برای مدت یک ماه از اصرار کردن به کودک برای تغییر عادات دستشویی رفتنش خودداری کنید. این یعنی بدون هیچ بحث و جدل!

لازم است والدین به کودکانشان کمک کنند که برای مراقبت از خود اعتمادبه‌نفس داشته باشند. احساس شایستگی که از کنار گذاشتن رفتارهای کودکانه و احساس بزرگ‌تر شدن ناشی می‌شود معمولاً به کودک کمک می‌کند پوشک پوشیدن را کنار بگذارد.

پس از گذشت یک ماه به کودکتان بگویید وقت آن است که «با آرامش روی لگن بنشیند». شما هم همان کنار بایستید و با او صحبت کنید. این کار به کودک کمک می‌کند بدون آنکه برای دفع، احساس فشار کند به نشستن روی لگن عادت کند. پس از یک هفته تمرین، بلافاصله پس از آنکه کودکتان در پوشکش مدفوع کرد او را روی لگن بنشانید. اگرچه ممکن است این کار وارونه به نظر برسد ولی باعث می‌شود کودک بتواند نشستن روی لگن را با مدفوع ارتباط دهد. چند هفته بعد، اگر کودکتان می‌تواند زمان مدفوع کردن را پیش‌بینی کند به او بگویید روی لگن بنشیند.

بیشتر کودکان طی این مرحله می‌توانند در لگن مدفوع کنند و قادر خواهند بود بدون مشکل مراحل بعدی را دنبال کنند. اما بعضی دیگر همچنان موفق نمی‌شوند. اگر مدت یک ماه، نشستن با آرامش روی لگن

را امتحان کردید و کودکتان همچنان در ساعت دیگری از روز کارش را توی پوشکش انجام می‌دهد می‌توانید تصمیم بگیرید که منتظر باشید و یا از اجبار استفاده کنید. هیچ‌یک از این دو روش بر دیگری برتری ندارد زیرا آموختن مهارتهای جدید در کودکان متفاوت است. بیشتر والدین بر اساس اینکه کودک مهارتهای قبلی را چگونه کسب کرده روش مناسب را انتخاب می‌کنند.

اگر تصمیم گرفتید که باید با اجبار و فشار بیشتری وارد عمل شوید، می‌توانید به کودکتان بگویید که دیگر روزها پوشک نخواهد شد. او را آگاه کنید که وقتی پوشکها تمام شوند، دیگر پوشکی نیست مگر برای خوابیدن و در هنگام شب. البته اگر کودکتان هنگام بیدار شدن از خواب خشک است می‌توانید کلاً پوشک را کنار بگذارید.

تعداد پوشکها را طوری تنظیم کنید که وقتی چند روز در خانه هستید و کار دیگری ندارید آن را تمام کنید. چرا که ممکن است کودکتان میلی به استفاده از لگن نداشته باشد و بهتر است در این مدت مشغله‌های دیگری نداشته باشید تا مجور نشوید او را دور از خانه و دستشویی آشنایش نگهداری کنید. برای چند روز قبل از تعطیلات آخر هفته می‌توانید به کودک خود غذاهایی بدهید که دفع مدفوع وی را راحت‌تر می‌کنند. فهرستی از این غذاها را می‌توانید در فصل ۹ ببینید.

وقتی به آخرین پوشک رسیدید به کودکتان بگویید شما می‌دانید که این تغییر برای او دشوار است اما مطمئن هستید که او از پس آن برمی‌آید. اگر او ناراحت و عصبانی شد، سعی نکنید حال و هوای او را با صحبت عوض کنید یا به او بگویید که بعداً احساس بهتری پیدا خواهد کرد. فقط لازم است آرامش خود را حفظ کنید، حتی اگر از درون چنین احساسی ندارید. شما می‌توانید یک حمام گرم، یک فنجان چای یا هر فعالیت آرامبخش دیگری را به او پیشنهاد کنید. اگر باز هم مقاومت کرد او را برای مدتی تنها بگذارید.

بیشتر کودکان اگر چند ماه آزاد باشند تا موضوع بحث را فراموش کنند، بهتر می‌توانند از دستشویی استفاده کنند. هرچند بعضی از کودکان همچنان مقاومت می‌کنند، اگر روز اول کودکتان از مدفوع کردن در لگن امتناع کرد، صبر کنید و روز دوم این فرصت را در اختیار وی بگذارید. اما اگر پس از دو روز کودک حاضر به این کار نشد، بهتر است به او بگویید لازم است مدفوعش را خارج کند و شما می‌دانید که او دلش نمی‌خواهد این کار را در دستشویی انجام دهد. به او پوشک ببندید و بگذارید آن را استفاده کند.

به هر صورت مجبورید از انتظارات خود عقب‌نشینی کنید، به یاد داشته باشید اگر کودک شما توانسته دو روز مدفوعش را نگه دارد می‌تواند این کار را مدت بیشتری نیز ادامه دهد. شما نمی‌خواهید کودک با نگه داشتن بیش از اندازهٔ مدفوع دچار مشکلی شود که حل کردن آن سخت‌تر از برطرف کردن مقاومت او به دستشویی رفتن است.

اگر مقاومت کودک چند ماه بدون آنکه فشار بیش از اندازه به کودک وارد کرده باشید ادامه دارد، زمان آن رسیده که با پزشک مشورت کنید. فردی غیر از اعضای خانواده اغلب بیشتر از والدین در برطرف کردن عادات قدیمی کودک موفق است. حرفهای مشابه توسط پزشک، پرستار یا حتی معلم کودک تأثیر بیشتری بر کودک می‌گذارد تا حرفهای والدین!

۱۴ مقاومت

وقتی کودک نمی‌خواهد با پدر و مادرش همکاری کند، مقاوم خوانده می‌شود. مقاومت یعنی کودک از حرکت در مسیری که والدین می‌خواهند امتناع می‌کند.

گاهی کودک به دستشویی می‌رود و والدینش هم او را همراهی می‌کنند، اما ممکن است این همکاری ناپایدار باشد. شاید یک روز هر چند ساعت یک‌بار به دستشویی برود و روز بعد به طور کلی از این کار امتناع کند. اگر والدین پافشاری نکنند و برای چند ساعت یا تا فردا صبر کنند و مجدداً تلاش کنند بیشتر بچه‌ها دوباره علاقهٔ لازم را پیدا می‌کنند. اگر کودک همچنان مقاومت می‌کند، والدین باید آن را نشانه‌ای بر آماده نبودن کودک برای شروع آموزش دستشویی رفتن تلقی کنند و آموزش را یکی، دو ماه به تعویق بیاندازند.

کودکی که برای نشستن و طی بعضی مراحل آموزش مشکلی ندارد هنوز می‌تواند گاهی اوقات بی‌میلی نشان دهد. این حالت طبیعی است که گاهی کودک خواسته‌های والدین را برآورده نکند. وقتی از کودک خود می‌خواهید برای شام بیاید و او امتناع می‌کند، به این علت نیست که گرسنه نیست یا دلش نمی‌خواهد که به خانواده ملحق شود. معنی آن این است «حالا نه» یا «نمی‌خواهم کارم را متوقف کنم»؛ و والدین پی می‌برند باید آرامش و صلابت خود را حفظ کنند تا کودک بازی کردن را متوقف کند و سر میز شام حاضر شود. به همین صورت، امتناع ملایم

کودک برای استفاده از دستشویی بدان معنی نیست که والدین باید روند آموزش را متوقف کنند. درعوض، همیشه منطقی است که با جملات آرام ولی محکم به کودک بگوییم وقت دستشویی رفتن است و یا به عنوان یادآوری‌کننده از زنگ ساعت به‌جای والدین استفاده کنیم.

یک کودک مقاوم با جملات و اعمالش نشان می‌دهد که دوست ندارد به دستشویی برود. ممکن است او به‌طور کلی دوست نداشته باشد از لگن استفاده کند حتی پس از حمام یا خواب که راحت‌تر به‌نظر می‌رسد. حتی وقتی که او روی لگن می‌نشیند از چهره‌اش می‌شود فهمید که می‌خواهد عقب‌نشینی کند. ممکن است به شما بگوید می‌خواهد تا ۴ سالگی پوشک ببندد یا از شما می‌خواهد صندلی لگن‌دار را در انباری بگذارید زیرا دیگر از آن خوشش نمی‌آید.



والدین وقتی با این مقاومت مواجه می‌شوند شاید ناامید شوند. والدینی که فکر می‌کنند کودکشان خوب یاد گرفته به دستشویی برود دوست ندارند هزینه و سختی پوشک بستن را تحمل کنند. متأسفانه

کودک دیدگاه والدینش را ندارد. او مانند همهٔ کودکان هم‌سن‌وسالش فقط برای خودش نگران است. اگر تنش بین کودک و والدین بالا بگیرد می‌تواند سبب مقاوم‌تر شدن کودک شود.

اگر کودکی قبلاً در امر آموزش همکاری می‌کرده و حالا مقاومت می‌کند والدین می‌توانند روشهای زیر را امتحان کنند:

- از این اتفاق عصبانی یا ناامید نشوید. برای آنکه کودک به طور مستقل به توالت برود، باید احساس کند دستاوردها برای خود او هستند نه برای خوشحال کردن والدین.
- توجه کنید که درخواست شما از کودک برای استفاده از لگن چه حالتی دارد. شاید اگر والدین دفعات یادآوری خود را کاهش دهند یا بیش از اندازه با ملایمت با کودک صحبت کنند، مقاومت در کودک ظاهر شود. گاهی والدین احساس می‌کنند به کودک اجازه داده‌اند با سرعت دلخواهش جلو برود اما متوجه نشده‌اند که با طرز صحبت خود دارند او را تحت فشار می‌گذارند. شما می‌توانید برای یادآوری از ساعت استفاده کنید یا یادآوری کردن را برای مدتی متوقف کنید.



- مطمئن شوید دلایل دیگری همکاری را برای کودکتان دشوار نکرده است. یک برنامهٔ شلوغ، تغییر در روش کار یا اضطراب در خانواده ممکن است انرژی لازم را برای ایجاد علاقه برای رفتن به دستشویی از بین ببرد.

وقتی کودک شروع به مقاومت می‌کند راه واحدی برای از بین بردن آن وجود ندارد. اگر روشهای مختلف را برای جلب همکاری کودک امتحان کرده‌اید و کودک باز هم مقاومت می‌کند، بهتر است برای مدتی به او استراحت بدهید. به کودکتان بگویید این شرایط مانند زنگ تفریح در روند آموزش است. اگر کودکتان شورت می‌پوشد باید مجدداً از پوشک استفاده کند به شرطی که این تغییر را برای او به صورت تنبیه جلوه ندهید.

در مطالعهٔ گسترده‌ای که در دانشکدهٔ پزشکی پنیسلوانیا صورت گرفت، محققان دریافتند ۹۰ درصد از یک گروه از کودکانی که نصفه و نیمه آموزش دیده‌اند و در استفاده از دستشویی مقاومت نشان می‌دهند، و البته بدون تنبیه از پوشک استفاده می‌کنند، ظرف ۳ماه به طور کامل دستشویی رفتن را می‌آموزند. هرچند هیچ‌کس نمی‌تواند با اطمینان بگوید وقتی کودکی مقاوم است آموزش را باید برای چه مدت متوقف کرد ولی احتمالاً یک ماه کمترین زمان استراحت است.

بعد از یک ماه انتظار، می‌توانید تمرین دستشویی رفتن را از سر بگیرید. بیشتر بچه‌ها در این هنگام دوست دارند مجدداً تلاش کنند و امکان موفقیتشان بیشتر است. اگر کودکتان باز هم علاقه‌ای نشان نمی‌دهد یا عصبانی می‌شود با پزشک مشورت کنید. داشتن نقطه نظر فردی غیر از خانواده اغلب مفید واقع می‌شود و بسیاری از کودکان به توجه و علاقهٔ یک فرد غریبه برای کمک به آنها به خوبی پاسخ می‌دهند.

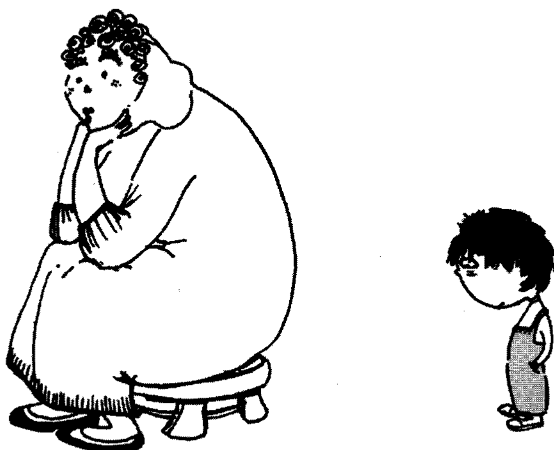
۱۵ پسرفت

همچنان که کودکان رشد می‌کنند مهارتها و رفتارهایش نیز پیشرفت می‌کند. وقتی آنها لباس پوشیدن، غذا خوردن و دستشویی رفتن مستقل را یاد می‌گیرند معمولاً انتظار داریم انجام این کارها را ادامه دهند. گاهی به نظر می‌رسد کودک توانایی‌اش را در امری که قبلاً می‌توانسته آن را انجام دهد از دست می‌دهد. به این حالت پسرفت می‌گویند. پسروی به معنای برداشتن گامی به عقب است. کودک شروع به رفتارهایی می‌کند که وقتی کوچک‌تر بود از او سر می‌زد.

گام به عقبِ کودک اغلب شامل از دست دادن مهارتی می‌شود که کودک اخیراً کسب کرده است. کودکی که خودش لباسهایش را می‌پوشید به طور ناگهانی نمی‌تواند بدون کمک دیگران لباسهایش را بپوشد. کودکی که شب‌ها به راحتی می‌خوابید اکنون می‌خواهد برایش داستان بخوانند یا آب می‌خواهد یا از دیگران می‌خواهد در کنارش بمانند. کودکی که بدون یادآوری دیگران به دستشویی می‌رفت حالا چند بار در روز خودش را خیس می‌کند.



اغلب اوقات پسرفت کودک زمانی اتفاق می‌افتد که خانواده یا کودک باید با تغییر جدیدی سازگار شود. گاهی تغییر به آسانی قابل تشخیص است، مانند تولد نوزاد جدید یا مشاجرهٔ والدین. تغییرات مثبت مانند تعطیلات و مسافرت هم می‌توانند استرس‌زا باشند. حتی وقتی والدین می‌دانند که علت پسرفت یک‌نوع استرس است، باز هم با دیدن اینکه کودکشان که قبلاً به دستشویی می‌رفت، حالا خودش را خیس می‌کند، احساس ناامیدی می‌کنند. اگر والدین با تغییرات به‌وجودآمده سروکار داشته باشند، کار اضافی ناشی از خیس شدن کودک باعث عصبانیت بیشتر آنها خواهد شد. ناامیدی خود را در جلوی کودک ابراز نکنید زیرا کودک به‌راحتی به آن پی می‌برد و این می‌تواند از تلاش وی جلوگیری کند.



والدین معمولاً با صبر بیشتری با کودک برخورد می‌کنند و به همین جهت وقتی بدانند رفتار پسرفتی به کودک کمک می‌کند تا با استرس سازگار شود می‌توانند پاسخ مؤثرتری به شرایط به‌وجودآمده بدهند. دانستن این نکته مفید است که پسرفت در نوجوانان و بزرگسالان هم شایع است. بیشتر مردم در زمان استرس برای آرامش به فعالیتهای

خوشایند کودکی بازمی‌گردند. فرد بزرگسالی که عصبانی است ممکن است یک لیوان شیر گرم، غذای دلخواه یا حمام در وان گرم را بخواهد. یا شاید بخواهد روی تختش دراز بکشد و پتو را تا روی سرش بالا بکشد! اگر یک فرد بزرگسال می‌تواند چنین احساسی داشته باشد، عجیب نیست کودکی که استرس دارد بخواهد رفتار بچگانه‌تری بروز دهد. حتی اگر کودکتان فقط سه سال دارد، برای کسب آرامش نیاز دارد به گذشته برگردد و رفتارهای پیشین را تجربه کند.

وقتی کودک در چیزی که قبلاً مستقل بوده، پسرفت می‌کند به دنبال فایدهٔ دیگری است. هرچه کودک استقلال بیشتری داشته باشد، بزرگسالان توجه کمتری به او دارند. وقتی او از درون احساس امنیت می‌کند، از احساس شایستگی همراه با مستقل بودن لذت می‌برد. اما وقتی احساس ناراحتی، تنهایی و طرد شدن می‌کند ممکن است دست به کارهایی بزند تا بزرگسالان را وادار کند بیشتر مراقب او باشند. حتی جلب نظر منفی دیگران بهتر از این است که هیچ‌کس به او توجه نکند.

بهترین راه مقابلهٔ والدین با پسروی کودک این است که میل او به از سنش کوچک‌تر رفتار کردن را بپذیرند اما در عین حال از او انتظار داشته باشند مطابق سن خود نیز عمل کند. به عنوان مثال به کودکی که خودش را خیس کرده بگویید، «فکر می‌کنم فراموش کرده‌ای که دیگر پوشک نمی‌بندی. وقتی کوچک‌تر بودی هروقت می‌خواستی می‌توانستی در پوشک جیش کنی، اما حالا باید یادت باشد به دستشویی بروی». اگر اتفاقات تکرار شد آرامش خود را حفظ کنید و با کودک اوقات‌تلخی نکنید. می‌توانید به کودکتان بگویید، «هیچ‌کدام از ما دوست ندارد زمین یا شلوارهای خیس‌شده را بشوید. ما می‌توانیم به تو یادآوری کنیم تا به موقع به دستشویی بروی و این به ما کمک می‌کند». اینکه به کودک بگویید مثل بچه‌ها رفتار می‌کند و یا او را سرزنش کنید بی‌فایده است و ممکن است پسرفت او را افزایش دهد.

اگر کودک به‌کرّات خودش را خیس می‌کند و شما نمی‌توانید جلوی عصبانیت خود یا سرزنش کردن کودک را بگیرید، بهتر است برای چند هفته از پوشک استفاده کنید و به کودک بگویید که برای مدتی به «زنگ تفریح» نیاز دارد. هرچند اگر کودک برای ماهها از شورت استفاده می‌کند و دفعات خیس کردن او کم شده بهتر است او را «آموزش‌دیده» فرض کنید و عقب‌نشینی نکنید. از عصبانی شدن و تنبیهاتی چون محول کردن شستن لباسهای کودک به او خودداری کنید. درعوض به کودک بگویید از آنجا که او توانسته بیشتر اوقات خشک بماند، شما اطمینان دارید که به زودی خواهد توانست همیشه خودش را خشک نگه دارد. آرام باشید و از او بخواهید شما را در پاک کردن زمینی که خیس شده کمک کند. طوری رفتار کنید که انگار یک لیوان شیر روی زمین ریخته است.



بیشتر اوقات وقتی والدین عامل استرس را پیدا می‌کنند می‌توانند آن را کم کنند. گاهی آنها نمی‌توانند عامل مربوطه را تغییر دهند. حتی اگر شما نمی‌توانید شرایطی را که موجب استرس شده تغییر دهید، تقریباً همیشه می‌توانید با کاهش سرعت فعالیتهای روزانهٔ کودک تا حد ممکن و صرف زمان بیشتر با کودک به سازگار شدن بهتر کودک با شرایط موجود کمک کنید.

بخش چهارم

مشکلاتی با چالشهای بیشتر

۱۶
یبوست

هنگامی که مدفوع کودک سفت و خشک می‌شود می‌گوییم یبوست پیدا کرده است. هرچه مقدار آن بیشتر باشد، کودک برای دفع آن مقاومت بیشتری نشان می‌دهد. متأسفانه تقریباً نمی‌توان کودک را متقاعد کرد که خارج کردن مدفوعی که باعث اذیت او می‌شود کار خوبی است. هرچه والدین زودتر یبوست را تشخیص دهند و درمان را شروع کنند، احتمال عوارض ناشی از نگه داشتن طولانی‌مدت مدفوع در کودک کمتر خواهد بود.

اولین کار مهم والدین پس از تشخیص یبوست بررسی رژیم غذایی کودک است و باید تغییراتی را که در فصل رژیم غذایی عنوان شده پی بگیرند. اگر کودکتان به مقدار کافی مایعات نمی‌نوشد، سعی کنید او را به مصرف مایعات بیشتر و به‌خصوص آب تشویق کنید. اگر کودک دوست دارد، اضافه کردن ۶۰ تا ۱۲۰ میلی‌لیتر آب‌آلو یا ۴ تا ۶ آلوخشک به رژیم روزانه مؤثر خواهد بود. بعضی کودکان به شربت هلو خوب پاسخ می‌دهند. اگر کودکتان زیاد غذاهای چرب می‌خورد، آن را کاهش دهید، زیرا این غذاها شکم کودک را پر می‌کنند و مانع گرسنه شدن کودک برای خوردن غذاهای فیبردار می‌شوند. با این حال مقداری چربی برای دفع لازم است. بنابراین اگر کودکتان رژیم غذایی کم‌چربی دارد، بهتر است مقداری روغن یا کره به رژیم غذایی او اضافه کنید.

علاوه بر تغییر رژیم غذایی کودک، دریابید آیا در طول روز زمانی

هست که احتمال مدفوع کردن کودک در آن زمان بیشتر باشد. اگر چنین زمانی وجود دارد، اطمینان حاصل کنید در آن زمان تا حد امکان آرامش کافی برقرار باشد. به طور کلی سعی کنید سرعت کار را کاهش دهید تا کودک بعد از صرف غذا زمان استراحت داشته باشد. اگر متوجه شدید کودکتان هنگام دفع خیلی زور می‌زند یا متوجه خراشیدگی پوست اطراف مقعد وی شدید، می‌توانید چند بار در روز مقداری وازلین روی آن ناحیه بمالید تا دفع مدفوع وی راحت‌تر شود، همچنین موجب بهبود یا عدم ایجاد ترکهای مقعدی شود.

اگر تغییر رژیم غذایی کودک پس از گذشت یک هفته کارگر نشد، یا اگر کودکتان برای خوردن غذاهای پرفیبر مقاومت کرد با پزشک مشورت کنید. در این حالت ممکن است کودکتان به یک ملیّن نیاز داشته باشد. این نوع مواد فقط باید توسط متخصصی تجویز شود که می‌داند چگونه یبوست کودکان را درمان کند. مقادیر لازم برای مصرف باید به دقت کنترل شوند. بعضی از کودکان به کمکهای کوتاه‌مدت و بعضی دیگر به کمکهای طولانی‌مدت نیاز دارند. در هر صورت، این تصمیم‌ها بر عهدهٔ متخصص است. دارودرمانی اغلب راه‌حل مناسبی برای کمک به کودک برای بازیابی مدفوع طبیعی است اما والدین برای دانستن مقدار و زمان مصرف دارو به کمک یک متخصص نیاز دارند.

والدین نباید بدون نظر متخصص از شیاف یا تنقیهِ استفاده کنند. بسیار مهم است که از گفتن چنین جمله‌ای به کودک خودداری کنید «اگر به دستشویی نروی باید تنقیه شوی» زیرا از آن پس کودک به درمان به عنوان تنبیه نگاه خواهد کرد. شیاف و تنقیه‌ای که با این روش مورد استفاده قرارگیرد آن‌قدر کودک را ناراحت می‌کند که او بیشتر تلاش می‌کند مدفوعش را نگه دارد. مشورت با یک متخصص به شما و کودکتان کمک می‌کند مشکل یبوست را به نحوی حل کنید که موجب آسایش شما و کودکتان شود.

۱۷

نگه داشتن مدفوع

در فصل قبل در مورد الگوی یبوست صحبت کردیم. دفع مدفوع سفت و خشک برای کودک ناراحت‌کننده است، به همین جهت والدین معمولاً به سرعت متوجه می‌شوند که مشکلی وجود دارد. هرچند بعضی از کودکان روش دیگری برای دفع مدفوع پیش می‌گیرند که ممکن است تا یک ماه ناشناخته بماند. این همان الگوی نگه داشتن مدفوع است.

برای آنکه کودک مدفوعش را نگه دارد باید بتواند احساس فشار روده‌اش را که نشان‌دهندهٔ زمان مدفوع کردن است نادیده بگیرد. دیگران نیز گاهی از این روش استفاده می‌کنند زیرا گاهی دستشویی در دسترس نیست و باید مدتی صبر کرد. با این حال اگر کودک همچنان مدفوع را نگه دارد باعث بروز مشکلاتی برای خودش می‌شود. دیوارهٔ روده رفته‌رفته باز می‌شود تا میزان بیشتری از مدفوع را که در روز اول نگه داشته شده است در خود جای دهد. با بزرگ‌تر شدن تودهٔ مدفوع، دفع آن سخت‌تر می‌شود. کودک به دفع آن میل کمتری نشان می‌دهد و یک چرخهٔ نگهداری مدفوع و بیشتر شدن مدفوع ایجاد می‌شود. وقتی کودک برای چند ماه مدفوع خود را به کرّات نگه دارد، حساسیت او نسبت به احساس دفع کم می‌شود زیرا دیوارهٔ روده اتساع پیدا کرده و اعصاب آن ناحیه به خوبی به فشار پاسخ نمی‌دهند. به همین علت است که کودک به والدینش می‌گوید: «لازم نیست به دستشویی بروم» زیرا او اصلاً احساس دفع نمی‌کند. گاهی والدین متوجه می‌شوند کودکشان به جلو خم شده،

صورتش قرمز شده و به نظر می‌رسد که دارد برای خارج کردن مدفوع زور می‌زند. این حالت اغلب در مواقعی دیده می‌شود که کودک سعی در نگه داشتن مدفوع دارد و حالت خم شدن او به جلو برای این است که ماهیچه‌هایش را منقبض کند.

اغلب با اینکه کودک سعی می‌کند خودش را نگه دارد، مقدار کمی مدفوع خارج می‌شود. اگر کودک بدون پوشک باشد، والدین متوجه می‌شوند شورت کودک کثیف شده است. این کثیف‌شدگی همه را ناراحت می‌کند. کودک ممکن است اصلاً متوجه خروج این مقدار کم مدفوع نشده باشد. این کثیف کردنها مشکلات را بیشتر می‌کند زیرا از آنجا که کودک نتوانسته به موقع خودش را به دستشویی برساند سرزنش می‌شود و همین سرزنش در او احساس شرم یا خجالت‌زدگی ایجاد می‌کند.

والدینی که گمان می‌کنند کودکشان مدفوعش را نگه می‌دارد باید به پزشک مراجعه کنند. برای کمک بیشتر بهتر است والدین دفعاتی را که کودک مدفوع کرده ثبت کنند و آن را به پزشک نشان دهند. همچنین والدین باید اندازه (باریک، متوسط، ضخیم، خیلی ضخیم) و قوام (خمیرمانند، نرم، سفت) مدفوع را در هربار دفع یادداشت کنند. از آنجا که والدین عادت ندارند به مدفوع کودک با دقت نگاه کنند ممکن است این کار برایشان سخت باشد، اما این اطلاعات برای آنکه پزشک بتواند به شما کمک کند مفید است.

درمان نگه داشتن مدفوع مراحل مختلفی دارد:

- باید برای والدین و کودک توضیح داد که این مشکلی شایع است. والدین نباید به خاطر زودتر تشخیص ندادن مشکل یا سرزنش کودک قبل از اینکه بدانند کودک نمی‌تواند خودش این مشکل را حل کند، خود را مقصر بدانند. در حقیقت اگر والدین در سن ۲ تا ۴ سالگی به این مشکل پی ببرند، این مشکل را زود تشخیص داده‌اند و از بروز

ناراحتیهای آینده جلوگیری کرده‌اند. حتی اگر شروع مشکل همراه با بیماری، یبوست یا اضطراب خانواده بوده است پیدا کردن علت اهمیت کمتری نسبت به درمان خود مشکل دارد.

- بررسی روند دفع مدفوع توسط کودک به منظور ایجاد موقعیتی مناسب برای نظم بخشیدن به آن. اگر کودک هنوز پوشک می‌بندد، آموزش دستشویی رفتن باید برای مدتی متوقف شود. اگر کودک از لگن یا دستشویی استفاده می‌کند و والدین برای دفع مدفوع زمانهای خاصی را برای نشستن روی لگن تعیین کرده‌اند آسان‌تر است که عادات دفعی جدیدی را امتحان کنند. به بعضی از کودکان می‌توان آموخت برای کمک به فشار آوردن به خود به داخل یک بادکنک بدمند. برای آنکه کودک راحت‌تر باشد باید پاهای کودک روی زمین یا چهارپایه قرار گیرند.
- همان‌طور که در فصل ۹ توضیح داده شد افزایش فیبر در رژیم غذایی کودک به نرم‌تر و آسان‌تر شدن دفع مدفوع کمک می‌کند.
- از واکنش‌های طبیعی بدن که موجب تحریک دفع می‌شوند استفاده کنید. بیشتر بچه‌ها پس از یک نوشیدنی گرم می‌توانند به راحتی مدفوع خود را دفع کنند. احساس گرمی و پُری معده معمولاً پس از ۱۵ دقیقه موجب تحریک دفع می‌شود. حمام گرم و قرار دادن حولهٔ گرم برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی شکم کودک نیز می‌توانند به دفع مدفوع کمک کنند.
- استفادهٔ روزانه از ملیّن. بیشتر کودکان باید برای زمانی طولانی دارو مصرف کنند. داروها را باید به مقدار توصیه‌شده مصرف کرد و نباید بدون دستور پزشک مقدار آنها را تغییر داد یا دارو را قطع کرد. معمولاً لازم است بعد از آنکه دفع مدفوع روزانهٔ کودک برقرار شد برای مدتی مصرف داروها ادامه داده شود. اگر والدین مصرف داروها را خیلی زود متوقف کنند امکان دارد مشکل کودک مجدداً برگردد.

اگرچه در این فصل به توضیح الگوهای نگه داشتن مدفوع در کودکان قبل از سنین مدرسه پرداختیم، امکان بروز این مشکل در بچه‌های بزرگ‌تر نیز وجود دارد. یکی از شایع‌ترین زمانها برای شروع نگه داشتن مدفوع، سالهای اول دبستان است. با مشغول‌تر شدن کودک ممکن است او وقت لازم را برای کسب آرامش در خانه برای دفع نداشته باشد. در مدرسه ممکن است دستشویی رفتن برای کودک ناخوشایند باشد یا ممکن است کودک نخواهد کلاس را برای دستشویی رفتن ترک کند. بنابراین آنها هم مانند کودکان کوچک‌تر مدفوع خود را نگه می‌دارند. اما برخلاف کودکان کوچک‌تر که والدینشان متوجه عادات دستشویی رفتنشان می‌شدند، کودکان بزرگ‌تر مدت طولانی‌تری مدفوع خود را نگه می‌دارند. معمولاً اولین نشانهٔ بروز مشکل، کثیف شدن شورت کودک به میزان کم یا زیاد است. کثیف شدن به دنبال خروج ناگهانی و یا نشت مدفوعی که بیش از اندازه نگه داشته شده است رخ می‌دهد. والدین باید بدانند که این یک مشکل فیزیکی است نه رفتاری و باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنند.

اکثر کارکنان بهداشتی می‌دانند که نگه داشتن مدفوع یک مشکل فیزیکی است و نه رفتاری. هر مشکل رفتاری که به دنبال تنش و کشمکش دربارهٔ استفاده از لگن یا دستشویی ایجاد شده باشد معمولاً به محض آنکه کودک با موفقیت درمان شد برطرف می‌شود. اگر والدین احساس کردند که شاید این موضوع به جر و بحث با کودک منجر می‌شود، اغلب بهتر است با دیگران مشورت کنند. مسائل دستشویی رفتن به ندرت نتیجهٔ مشکلات احساسی و عاطفی است، اما قطعاً می‌تواند باعث ایجاد اضطراب در والدین و کودکان شود.



خیس شدن کودک در طول روز

بیشتر کودکان حداقل ۶ ماه بعد از آنکه دیگر بدون کمک بزرگسالان به دستشویی می‌روند باز هم گاهی خودشان را خیس می‌کنند. در بسیاری از کودکان با افزایش سن تعداد دفعات خیس کردن کمتر می‌شود، اما با این وجود تا سن ۴ سالگی رخ دادن این اتفاقها طبیعی است. گاهی والدین نشانه‌هایی می‌بینند که به نظرشان می‌رسد باید تعداد یادآوریها را در خانه یا مدرسه افزایش دهند یا اینکه وقتی کودک در مکانهای ناآشنا قرار دارد بیشتر باید به او کمک کنند. با وجود این، به نظر می‌رسد بعضی از کودکان حتی با گذشت مدتها از آموزش و در حالی که هم‌سالانشان خودشان را خیس نمی‌کنند، باز هم خودشان را خیس می‌کنند. والدین گاهی احساس می‌کنند یادآوریها به هیچ دردی نمی‌خورند و اغلب موجب تنش می‌شوند.

اگر متوجه شدید تعداد دفعات دستشویی رفتن کودکتان بیشتر شده و یا کودک احساس می‌کند که باید به دستشویی برود ولی فقط مقدار کمی ادرار می‌کند، باید او را به پزشک نشان دهید. عفونت مجاری ادراری علت شایع مشکلات ادراری است و باید بررسی و درمان شود. اگر شواهدی از عفونت وجود ندارد، سایر علتها باید مورد بررسی قرار گیرند. یکی از دلایل مشکلات ادراری، تحریک یا التهاب خفیف پیشابراه (مجرایی که مثانه را به بیرون ارتباط می‌دهد) است که از نشستن در لگن حاوی صابون یا شامپو ایجاد می‌شود. استفاده از حمام با آب ساده یا با دوش از بروز این مشکل جلوگیری می‌کند.

گاهی خیس شدن مکرر کودک به آن علت است که کودک مسئولیت دستشویی رفتن را کاملاً نمی‌پذیرد. او آموخته است که دیگران باید دستشویی رفتن را به او یادآوری کنند. یا ممکن است درمقابل یادآوری والدین مقاومت کند زیرا دوست ندارد دیگران به او بگویند که چه وقت به دستشویی برود. اگر کودک بیرون از خانه خشک می‌ماند اما وقتی با والدین در خانه است خودش را خیس می‌کند، مقاومت او درمقابل والدین است. برای آنکه بتوانید این مشکل کودک را حل کنید باید به او بگویید، «ما می‌دانیم که نمی‌خواهی این اتفاق بیفتد، اما فکر می‌کنیم می‌توانی ازپس این‌کار برآیی. اگر خودت را خیس کردی ما کمکت می‌کنیم تا خودت را تمیز کنی.» بعد از آن والدین باید یادآوری را متوقف کنند و بگذارند کودک آن‌قدر اشتباه کند تا یاد بگیرد مسئولیت این‌کار برعهدهٔ خودش است.

اگر کودک بدون کمک دیگران می‌تواند خشک بماند این روش معمولاً بعد از چند هفته جواب می‌دهد. اگر کودک طوری الگوی رفتاری ادرار کردن را آموخته که نمی‌تواند خود را خشک نگه دارد، پس روش آموزش درست نبوده است. بعضی از کودکانی که در طول روز خودشان را خیس می‌کنند ادرارشان را تا جایی که می‌توانند نگه می‌دارند. آنها ممکن است همان صبح که بیدار می‌شوند، سرگرم بازی یا تماشای تلویزیون شوند و به علت بی‌توجهی به احساس دستشویی رفتن خودشان را خیس کنند. وقتی هم که احساس می‌کنند باید به دستشویی بروند، دیگر خیلی دیر شده است. گاهی همهٔ ادرار کودک در حال خروج است اما او فقط به قسمتی از ادرار اجازهٔ خروج می‌دهد. والدین پیچ و تاب خوردن کودک را مشاهده و فکر می‌کنند کودک می‌خواهد ادرار کند، اما در واقع کودک دارد پیچ و تاب می‌خورد تا نگذارد ادرار خارج شود. دستشویی رفتن بعضی از کودکان بسیار نامنظم است و وقتی از آنها پرسیده می‌شود در جواب می‌گویند، «مجبور نیستم دستشویی بروم». گاهی اگر والدین

به‌جای آنکه از او بپرسند آیا دوست دارد یا لازم است که به دستشویی برود، به او بگویند، «وقت دستشویی رفتن است» کودک می‌تواند به‌موقع به دستشویی برود.

وقتی کودک برای مدت کوتاهی روی لگن می‌نشیند و زود بلند می‌شود الگوی مشابهی به‌وجود می‌آید. ممکن است کودک کمی ادرار کند ولی بیشتر آن را نگه می‌دارد. از آنجا که کودک مثانهٔ خود را به‌طور کامل تخلیه نمی‌کند، خیلی زود مثانه‌اش پر می‌شود و احساس ادرار پیدا می‌کند. گاهی چون او نمی‌خواهد بازی کردن را متوقف کند یا اینکه یاد گرفته که خود را با احساس دستشویی رفتن وفق دهد خودش را خیس می‌کند.



این دو الگو را می‌توان با واداشتن کودک به دستشویی رفتن منظم و تخلیهٔ کامل مثانه اصلاح کرد. اگر والدین ابتدا مقدار زیادی از نوشیدنی مورد علاقهٔ کودک را به او بدهند تغییر عادات او آسان‌تر خواهد بود. هرچه کودک بیشتر بنوشد ادرار بیشتری تولید می‌کند و نمی‌تواند جلوی

خودش را بگیرد. سپس باید برای کودکتان برنامه‌ای تنظیم کنید که طبق آن حداقل هر ۲ ساعت یک‌بار به دستشویی برود. حین ادرار او را تشویق کنید همهٔ ادرار خود را خارج کند و وقتی موفق شد او را تحسین کنید. تمرین دیگری که برای برخی از کودکان مفید و مفرح است این است که با سفت کردن عضلات شکم ادرار خود را بند بیاورند و سپس مجدداً عضلاتشان را آزاد کنند تا ادرار جریان یابد. معمولاً پس از چند هفته تعداد دفعات خیس شدن کودک کاهش می‌یابد. افزایش آگاهی کودک به همراه رضایت او از توانایی خشک ماندن به تغییر عادات زمینه‌ای او کمک می‌کند.

یبوست از دیگر مشکلاتی است که طی روز باعث خیس شدن کودک می‌شود. اگر کودک مدفوع سفت یا نوعی مدفوع نامنظم دارد، فشاری که از ناحیهٔ روده به مثانه وارد می‌شود باعث کم شدن حجم مثانه می‌شود. قبل از اینکه بتوان خیس شدن روزانهٔ کودک را برطرف کرد باید یبوست وی را درمان نمود.

بیشتر کودکانی که برای یک سال یا بیشتر دستشویی رفتن را آموخته‌اند ممکن است به طور اتفاقی خود را خیس کنند. بعید است کودک به خاطر بی‌توجهی یا از روی عمد خودش را خیس کند. اگر والدین به رفتار و حالات کودک توجه کنند اغلب می‌توانند روشی را انتخاب کنند که به خشک ماندن کودک کمک کند. اگر هیچ‌یک از این راه‌حلها کارگر نیفتاد برای ارزیابیهای بیشتر باید به پزشک مراجعه کنید.

۱۹ خیس کردن شبانه

والدین از اینکه کودکشان در طول روز خشک می‌ماند اما در خواب خودش را خیس می‌کند اغلب احساس نگرانی می‌کنند. بعضی از کودکان ظرف چند ماه پس از یادگرفتن خشک ماندن در روز، شب‌ها نیز خشک می‌مانند، اما برای بسیاری از کودکان یادگیری این مرحله چند سال طول می‌کشد.

معمولاً والدین وقتی می‌شنوند که حدود ۲۵ درصد کودکان ۴ ساله شب‌ها خودشان را خیس می‌کنند تعجب می‌کنند. با وجود اینکه خشک ماندن برای کودکان با افزایش سن آسان‌تر می‌شود، ۱۵ درصد کودکان ۶ ساله گاهی شب‌ها خودشان را خیس می‌کنند. خیس کردن شب‌هنگام در پسرها شایع‌تر از دخترهاست.

خشک ماندن در طول شب بیشتر به رشد کودک وابسته است تا انگیزه. کودکانی که در مقایسه با هم‌سالان دیرتر می‌توانند شب‌ها خشک بمانند دو خصوصیت مشترک دارند. اول، آنها شب‌ها ادرار بیشتری نسبت به حجم مثانه (جایی که ادرار جمع می‌شود) تولید می‌کنند. علت آن می‌تواند این باشد که افزایش ادرار در مثانه به سبب کارکرد بدن آنها یا کوچک‌تر بودن مثانه و کشیده شدن کمتر دیوارهٔ مثانه است. دوم، وقتی مثانهٔ آنها پر می‌شود، احساس پری آنها را بیدار نمی‌کند تا به دستشویی بروند. علت این امر می‌تواند حساسیت کم نسبت به کشش دیوارهٔ مثانه یا خواب سنگین باشد. بسیاری از کودکان خوابی سنگین دارند ولی همهٔ

آنها تشکشان را خیس نمی‌کنند. هیچ‌کس نمی‌داند چرا بعضی از کودکان می‌توانند برای دستشویی رفتن از خواب بیدار شوند در حالی که بقیه به خوابشان ادامه می‌دهند. چیزی که می‌دانیم این است که خیس شدن شبانه نشانهٔ تنبلی کودک نیست.

خیس کردن شبانه (که پس از سن ۵ سالگی شب‌ادراری نامیده می‌شود) اغلب جنبهٔ خانوادگی دارد. بیشتر اوقات یکی از والدین، خاله یا عمه و عمو یا دایی کودک نیز هنگام کودکی همین مشکل را داشته است. والدین گاهی به یاد می‌آورند که چطور به خاطر خیس کردن رختخواب سرزنش یا تنبیه می‌شدند. آنها حتی به یاد این می‌افتند که از خیس کردن و اینکه کسی به والدین آنها نگفته که خیس شدن شبانه در بچه‌ها شایع است، چقدر شرمسار می‌شدند. اگر والدین خاطرات ناخوشایندی از مشکلات خود برای خشک ماندن داشته باشند، ممکن است از اینکه کودک خودشان هم همین مشکلات را داشته باشد احساس نگرانی کنند. اگر در این مورد نگران هستید می‌توانید با پزشک کودک خود مشورت کنید.

والدین می‌توانند نقش مهمی در برطرف کردن مشکل خیس کردن رختخواب کودک خود داشته باشند. حتی اگر به اشتباه عصبانی شدید، درست این است که به کودکتان بگویید می‌دانید خیس شدن تختخواب تقصیر او نیست. به یاد او بیاورید که همچون گذشته می‌تواند کارهایش را با موفقیت انجام دهد. کودک شما بعضی چیزها را زودتر از کودکان دیگر یاد می‌گیرد؛ و دیگر کودکان نیز چیزهای دیگری را زودتر از کودک شما می‌آموزند. به او یادآوری کنید که او یاد گرفته است طی روز خودش را خیس نکند. به او بگویید، «وقتی در روز احساس می‌کنی می‌خواهی ادرار کنی می‌توانی تصمیم بگیری همان موقع به دستشویی بروی یا آن را برای مدتی نگه داری. خوب حالا باید یاد بگیری چگونه این کار را شب‌ها هم انجام بدهی. هنوز نمی‌توانی این کار را شب‌ها انجام بدهی ولی حتماً یاد می‌گیری.»

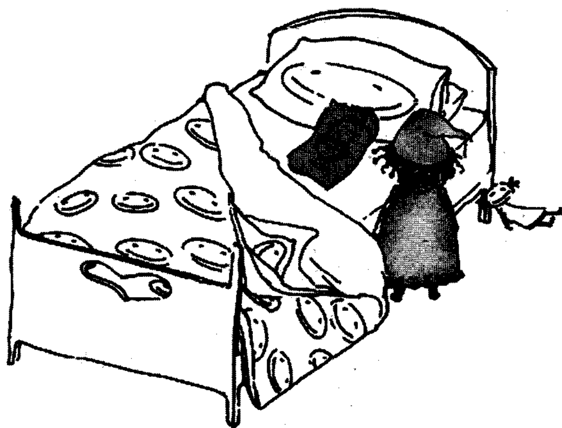
دیدگاه مثبت والدین به کودک این امید را می‌دهد که او قدرت لازم را دارد.

وقتی کودکتان که شب‌ها پوشک می‌بندد، چه با نگه داشتن ادرار و چه با بیدار شدن و دستشویی رفتن، توانست بیش از یک هفته خشک بماند بگذارید خوابیدن بدون پوشک را امتحان کند، اما یادتان باشد سطح انتظارات خود را پایین نگه دارید. هرچه کودک کوچک‌تر باشد احتمال اینکه بعد از یک دورهٔ خشک ماندن در شب خود را خیس کند بیشتر است. اگر به خاطر اینکه کودک توانسته شب‌ها خشک بماند او را تحسین کردید، ولی پس از آن کودک مجدداً خودش را خیس کرد، نگذارید احساس شکست کند. اگر این اتفاق تکرار شد می‌توانید دوباره از پوشک استفاده کنید و پس از چند هفته یا ماه مجدداً سعی کنید.

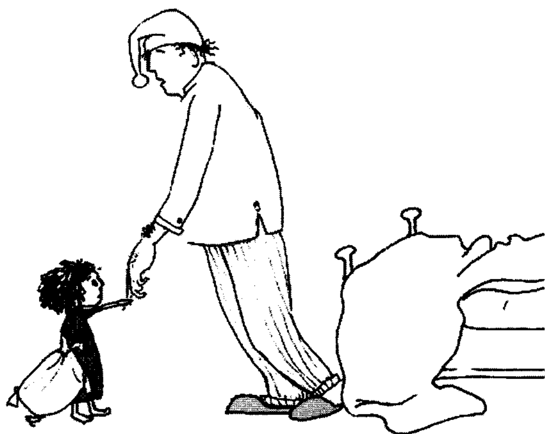
اگر کودک برای چند ماه شب‌ها خودش را خیس نکرد و بعد از آن شروع به خیس کردن رختخواب نمود باید او را به پزشک نشان دهید تا مطمئن شوید دچار عفونت یا بیماری دیگری نشده است. گاهی وقتی کودک بعد از مدتی خشک بودن شبانه دوباره خود را خیس می‌کند نتیجهٔ اضطراب در زندگی کودک است. رفتن به مدرسهٔ جدید، تولد نوزاد تازه، تغییر پرستار کودک و یا حتی مشاجرهٔ بین والدین می‌تواند باعث شود کودک رختخواب خود را خیس کند. بهتر است به جای آنکه خیس کردن رختخواب را به عنوان یک مشکل حل کنید توجه خود را روی درمان استرس متمرکز کنید.

می‌توانید از روشهای معمول زیر برای خشک ماندن کودک در شب استفاده کنید:

- کودکتان را یک بار مدتی قبل از خوابیدن و یک بار درست قبل از ورود به تختخواب به دستشویی ببرید. از آنجا که بعضی از کودکان ادرار خود را به طور کامل تخلیه نمی‌کنند، بار دوم این شانس را به آنها می‌دهد تا ادرارشان را تخلیه کنند.



- وقتی خودتان می‌خواهید بخوابید یا در نیمه شب، کودک را به دستشویی ببرید. اگرچه این روش ممکن است جلوی خیس کردن کودک را بگیرد، مطمئناً در یادگیری خشک ماندن مستقل به او کمک نمی‌کند.



- در اتاق کودک یک چراغ خواب بگذارید. همچنین لامپ دستشویی را روشن بگذارید و فاصلهٔ بین اتاق کودک تا دستشویی را نیز با چراغ خواب روشن نگه دارید. بعضی از کودکان وقتی اطرافشان تاریک

است دوست ندارند از اتاق خارج شوند. به جای این کار می‌توانید حتی صندلی لگن‌دار را نزدیک تخت کودک بگذارید. خانه را گرم نگه دارید زیرا بعضی از کودکان وقتی سردشان می‌شود خودشان را خیس می‌کنند و بعضی دیگر هم اگر احساس کنند خانه سرد است از تخت بیرون نمی‌آیند.

- کودک را تشویق کنید در طول روز مایعات بیشتری بنوشد. اگر کودک در طول روز مایعات کافی مصرف نکند بعد از شام مایعات بیشتری می‌نوشد و احتمال آنکه خودش را شب‌هنگام خیس کند بیشتر می‌شود. محدود کردن مصرف مایعات بعد از شام راه مناسبی نیست زیرا بیشتر بچه‌ها محدودیت را به چشم تنبیه می‌بینند. آبمیوه و نوشیدنیهای شیرین موجب افزایش ادرار شبانه می‌شوند بنابراین از آب به عنوان نوشیدنی بعد از شام استفاده کنید.
- وقتی کودکتان توانست طی هفته چند شب را خشک بماند ممکن است بدش نیاید که نموداری داشته باشد که شب‌هایی را که خشک می‌ماند با ستاره یا برچسب روی آن مشخص کند. بعضی از کودکان این روش را دوست دارند، اما بعضی دیگر در صورت عدم موفقیت احساس ناامیدی می‌کنند. در صورتی که کودک به این روش علاقه نشان می‌دهد از آن استفاده کنید.



- بعضی‌ها فکر می‌کنند تا وقتی کودک پوشک می‌بندد یاد نمی‌گیرد نباید خودش را خیس کند. هرچند برای کودکی که شب‌ها خودش را خیس می‌کند پوشک بستن موجب کمتر شدن کار والدین می‌شود. اگر کودک شما شب‌ها پوشک می‌بندد، صبح که از خواب بیدار شد او را به دستشویی ببرید، پوشک او را باز کنید و او را روی لگن بنشانید. اگر کودک نمی‌خواهد شب‌ها پوشک ببندد، باید از او انتظار داشته باشید تا در جمع‌آوری ملحفه‌ها و لباسهای خیس‌شده و گذاشتن آنها در ماشین لباسشویی به شما کمک کند. برای اینکه سریع‌تر تمیز کنید می‌توانید یک صفحهٔ نایلونی روی تشک کودک پهن کنید. کمک کردن کودک باید به‌عنوان مسئولیتی درکنار تصمیم به پوشک نپوشیدن در هنگام خواب تلقی شود، نه به‌عنوان تنبیهی برای خیس کردن رختخواب.
- درگذشته، برای کودکانی که شب‌ها خودشان را خیس می‌کردند دارو تجویز می‌شد. البته این روش درمانی امروزه توصیه نمی‌شود. بهتر است با پزشک کودکتان مشورت کنید تا از خطرات، هزینه و فواید این نوع درمان آگاهی یابید.

با وجود اینکه به خیس شدن کودک در شب به چشم یک مشکل نگاه می‌شود ولی یک مسئله طبیعی است. نقش مهم والدین این است که به کودک بگویند با وجود آنکه خیس کردن او ناامیدکننده است، او فقط کمی دیرتر این رفتار را یاد گرفته و خیلی از هم‌سن‌وسالهای او نیز همین مشکل را دارند.

بخش پنجم

تعامل با دیگران

والدین شاغل ۲۰

والدینی که بیرون از خانه کار می‌کنند وقتی به خانه برمی‌گردند کارهای زیادی دارند که باید انجام دهند. اگر قرار باشد شام را حاضر کنند، لباسها را بشویند، اسباب‌بازی کودک را جمع‌وجور کنند و زمان کافی برای در کنار خانواده بودن داشته باشند، اضافه شدن آموزش دستشویی رفتن به کودک موجب افزایش بیش از اندازهٔ کارهای آنها می‌شود. در واقع، افزایش تعداد خانواده‌هایی که هر دو سرپرست شاغل هستند، باعث شده بیشتر کودکان امروزی نسبت به گذشته دستشویی رفتن را دیرتر بیاموزند.

موضوع این است که والدین هرقدر طی روز کار داشته باشند سرانجام مجبورند قسمتی از وقت خود را به فعالیتهای مربوط به دستشویی رفتن کودک اختصاص دهند. روش آموزش تدریجی، به والدین این امکان را می‌دهد که آموزش را با کمک به کودک برای آشنایی با الگوها و زمانی که همه در خانه حضور دارند شروع کنند.

اگر برنامه‌ای که تنظیم می‌کنید به‌گونه‌ای باشد که کودک بتواند گام بعدی آموزش را پیش‌بینی کند امکان موفقیت او بیشتر خواهد بود. تنظیم یک برنامهٔ صبحگاهی به شما کمک می‌کند کارهایی را که باید صبحها قبل از خروج از خانه و عصرها که به خانه برمی‌گردید انجام شود با کودک مرور کنید. بیشتر والدین متوجه شده‌اند انجام فعالیتها طبق برنامه بحث و جدل کمتری راه می‌اندازد و خانواده در کنار هم احساس خوشحالی و آرامش می‌کنند.

سعی کنید صبحها حتی اگر شده برای مدتی کوتاه کودک را نوازش کنید. بیشتر کودکان دوست دارند در بستر در آغوش والدین بمانند. اکثر آنها از این کار لذت می‌برند. در این هنگام می‌توانید با کودک در مورد کارهای روزانه صحبت کنید: اینکه چه کارهایی باید انجام دهد، با چه کسی باید بازی کند و سایر فعالیتهای خاص. اگر ابتدای روز به کودک توجه نکنید وقتی می‌خواهید از خانه خارج شوید باید با او مشاجره کنید. بعضی از والدین پی برده‌اند که باید صبحها زودتر از خواب بیدار شوند تا با آرامش بیشتر با کودک صحبت کنند.

برای درآوردن پوشک شبانهٔ کودک، لباس پوشاندن و صرف صبحانه برنامه داشته باشید. اگر کودکتان بداند باید انتظار چه چیزی را داشته باشد در مراحل مختلف راحت‌تر می‌تواند همکاری کند. وقتی آموزش دستشویی رفتن را آغاز می‌کنید، زمان مناسب برای تمرین نشستن کودک روی لگن برای بار اول درست بعد از درآوردن پوشک است. بیشتر خانواده‌ها دریافته‌اند آماده کردن کودک برای دستشویی رفتن در صبح، قبل از اینکه شروع به بازی یا تماشای تلویزیون کند مؤثرتر است. یک راه مناسب برای اینکه برنامهٔ صبحگاهی شما مؤثر باشد این است که کودک با شما مذاکره کند. اگر این کار را می‌کند علتش این است که فکر می‌کند برنامهٔ شما قابل انعطاف است و او انتخابهای مختلفی دارد. اگر صبحها انعطاف زیادی از خود نشان دهید نمی‌توانید به محل کارتان برسید.

در پایان روز کاری، نوبت دوم کار به عنوان پدر یا مادر آغاز می‌شود. این نوبت کاری احتمالاً با برداشتن کودک از مهدکودک یا سلام کردن به او با رسیدن به خانه آغاز می‌شود. زمان دیدار برای کودک و شما بسیار مهم است زیرا بقیهٔ بعدازظهرِ شما بر پایهٔ آن برنامه‌ریزی می‌شود. برای شروع ۱۵ دقیقه در کنار کودک بنشینید و با او صحبت کنید تا او احساس کند شما به او توجه می‌کنید. وقتی می‌خواهید لباس کار خود را دربیاورید

می‌توانید از کودک بخواهید روی لگن بنشیند. خواندن نامه‌ها، بررسی پیامهای تلفنی و آماده کردن شام را بعداً هم می‌توانید انجام دهید. احتمالاً برنامهٔ عصر شما شامل شام، بازی، حمام و خواب خواهد بود. از آنجا که بیشتر بچه‌ها ترجیح می‌دهند شام را زودتر صرف کنند، بعضی والدین به کودک عصرانه‌ای می‌دهند تا شام حاضر شود. عصرانه، به‌خصوص اگر گرم باشد، کودک را تحریک به دستشویی رفتن می‌کند. بنابراین آن را هم می‌توانید جزو برنامهٔ آموزشی خود قرار دهید. اگر کودکتان از وقتی شما به خانه برگشته‌اید هنوز روی لگن ننشسته است پس از عصرانه یا شام زمان مناسبی است که او را به دستشویی ببرید.

حمام رفتن برای بیشتر بچه‌ها مفرح و آرامش‌بخش است. اگر کودک شما علاقه‌ای به حمام رفتن ندارد لازم نیست بیش از حد او را به حمام ببرید و یک بار حمام بردن در عرض چند روز کفایت می‌کند. شستن دست‌ها و صورت کودک برای رعایت بهداشت کافی است و شما را از جر و بحث اضافی دور می‌کند. شب‌هایی که کودک شما از حمام استفاده می‌کند از او بخواهید قبل یا بعد از حمام روی لگن بنشیند.

مرحلهٔ بعدی زمان خوابیدن است. مرحلهٔ خوابیدن اگر از سایر فعالیتها جدا شود با آرامش بیشتری دنبال خواهد شد. بهتر است این مرحله را کوتاه در نظر بگیرید تا بتوانید هر شب آن را تکرار کنید تا اینکه فعالیتهای پیچیده‌ای انتخاب کنید که فقط وقتی می‌توانید آنها را اجرا کنید که خسته نیستید و کاری ندارید.

تعطیلات آخر هفته زمان مناسبی برای تمرین نشستن روی لگن است. البته احتمالاً ترجیح می‌دهید به‌جای استفاده از دستشویی با کودک خود تفریح کنید. به یاد داشته باشید کودکان دوست دارند اوقات بیکاری خود را در خانه با والدین سپری کنند. اگر تعطیلات آخر هفته را صرف آموزش کودک در خانه کنید و با کودک با آرامش بیشتری برخورد کنید، انگیزهٔ مناسبی برای کودک خواهد بود تا به موفقیت دست یابد.

۲۱ وقتی پدربزرگ و مادربزرگ کمک می‌کنند

حضور پدربزرگ و مادربزرگ برای کمک به نگهداری کودک نعمت بزرگی است، اما نباید انتظار هماهنگی کامل داشته باشید زیرا ممکن است نظرات آنها در بعضی موارد با شما متفاوت باشد. اغلب حضور پدربزرگ یا مادربزرگ آن‌قدر مورد ستایش کودک و والدین قرار می‌گیرد که می‌تواند بر این تفاوتها غلبه کند. در مورد بعضی تفاوتها می‌توان بحث کرد، اما از بیشتر آنها می‌توان چشم پوشید. هرچند کودک می‌تواند به سادگی با قانونهای متفاوت پدربزرگ یا مادربزرگ دربارهٔ خوردن شیرینی، وقت خوابیدن و گذاشتن پا روی مبل کنار بیاید، اما اگر انتظار پدربزرگ و مادربزرگ در مورد دستشویی رفتن متفاوت از نظرات والدین باشد موجب سردرگمی کودک می‌شود.

پدربزرگها و مادربزرگها اغلب می‌خواهند آموزش دستشویی رفتن را زودتر شروع کنند. تمرینات تربیتی کودک در نسلهای گذشته مانند حالا کودک‌محور نبوده است. منظور از کودک‌محوری، هدایت کودک به‌گونه‌ای است که قبل از شروع آموزش به کودک اجازه داده می‌شود آمادگی و علاقهٔ خود را برای یادگیری بروز دهد. بیشتر پدربزرگها و مادربزرگها امروزه فکر می‌کنند منتظر ماندن برای آنکه کودک تصمیم بگیرد که آیا آمادگی یا علاقهٔ لازم را دارد کار بیهوده‌ای است.

برخی پدربزرگها و مادربزرگها ترجیح می‌دهند با ملایمت و بخشندگی بیشتری با نوهٔ خود رفتار کنند، حتی اگر روش آنها برای رفتار با کودک

خود به‌گونه‌ای دیگر بوده باشد. آنها ممکن است به شما که تازه آموزش به کودک را شروع کرده‌اید، بگویند با سرعت کمتری کار کنید و زیاد به کودک فشار نیاورید. ممکن است رفتار آنها محافظ کودک باشد، اما این محافظت به نظر شما انتقاد باشد. گاهی پدربزرگها و مادربزرگها نسبت به مراقبت کودک انتقادهای کلی دارند که به زبان نمی‌آورند ولی انتقادهای خود را در زمینهٔ آموزش دستشویی رفتن به صورت پیشنهاد بیان می‌کنند. ممکن است پدربزرگ یا مادربزرگ کودکتان را با کودک دیگری طوری مقایسه کند که نشان‌دهندهٔ انتقاد او به کودک یا شما باشد. تمام این نظرات می‌توانند بر روند آموزش تأثیر بگذارند.

اینکه برای آموزش دستشویی رفتن به کودک از چه روشی استفاده کنیم برای کودک فرقی نمی‌کند. اگر پدربزرگ یا مادربزرگ بیشتر روزهای هفته از کودک شما مراقبت می‌کند، می‌توانید از آنها بپرسید چه روشی را برای آموزش کودک در نظر دارند و علت انتخاب این روش آنها چیست. حتی اگر یک کودک دوساله به نظر شما آماده نیست، ممکن است بتواند همراه مادربزرگش به صورت پاره‌وقت تمرین دستشویی رفتن را آغاز کند. از آنجا که کودک نیاز به اثبات استقلال و یا بروز رفتار منفی در مقابل پدربزرگ و مادربزرگ را ندارد، احتمال دارد وقتی در کنار پدربزرگ و مادربزرگ است همکاری بیشتری برای آموختن نشان دهد.

البته درست نیست وقتی پدربزرگ یا مادربزرگ علاقه‌ای ندارد دستشویی رفتن را به کودک آموزش دهد از آنها بخواهیم در این مورد با کودک کار کنند. کودک به عدم علاقهٔ آنها پی می‌برد و به درستی عمل نمی‌کند. در بعضی مواقع وقتی کودک کمتر خودش را خیس می‌کند پدربزرگ و مادربزرگ برای آموزش او علاقه‌مندتر می‌شوند.

اگر پدربزرگ و مادربزرگ در مقایسه با شما تمایل بیشتری به شروع آموزش دارند و شما تصمیم گرفتید که این اجازه را به آنها بدهید بهتر است برای قضاوت اینکه آیا مشکلی وجود دارد یا نه به کودک خود نگاه

کنید. اگر کودکتان از بودن در کنار پدربزرگ و مادربزرگ لذت می‌برد و در امر آموزش همکاری می‌کند نیازی به نگرانی نیست. اما هرگاه کودک در مورد پوشک، استفاده از لگن یا مراقبت پدربزرگ و مادربزرگ احساس منفی داشت می‌توانید مداخله کنید. اگر تکیه شما بر این است که علت اصلی اینکه کودک می‌خواهد با پدربزرگ یا مادربزرگ باشد رابطهٔ خوب بین آنهاست، نه اینکه دستشویی رفتن را یاد بگیرد، می‌توانید از پدر و مادربزرگ بخواهید سرعت آموزش را کمتر کنند.

به طور کلی، پدر و مادربزرگ همانند والدین نباید موفقیت کودک را دستاورد بسیار عظیمی بدانند که اگر کودک دچار اشتباهی شد احساس کند که دیگران را مأیوس کرده است. پدر و مادربزرگ مانند والدین باید از سرزنش و تنبیه کودکی که خودش را خیس کرده خودداری کنند. مهم‌تر اینکه، کودک نباید گرفتار اختلاف نظر بزرگسالان در مورد نحوهٔ دستشویی رفتن شود.

۲۲
پرستاری ازکودک

وقتی دیگران در طول روز از کودکتان مراقبت می‌کنند شما باید تصمیم‌های خود را با آنها در میان بگذارید. والدین وقتی از پرستار کودک استفاده می‌کنند که از بردباری و روش او برای نگهداری ازکودک رضایت داشته باشند. ممکن است پرستار کودکتان را قبل از آنکه کودکتان برای آموزش دستشویی رفتن آماده شده باشد، انتخاب کرده و به همین علت درمورد آن با او مشورت نکرده‌اید. یا ممکن است بخواهید در طول دورهٔ آموزش پرستار او را عوض کنید. ممکن است پرستار مورد علاقهٔ خود را بیابید ولی انتظارات او از کودک شما در امر آموزش دستشویی رفتن با تواناییهای کودک متفاوت باشد. با وجود اینکه موارد مربوط به آموزش کودک برای دستشویی رفتن قسمت کمی از وقت روزانهٔ کودک را به خود اختصاص می‌دهد، در صورتی که شما و پرستار در مورد آن با یکدیگر هم‌عقیده نباشید تبدیل به مشکل بزرگی می‌شود.

اگر برای کودک خود دنبال پرستار هستید، پرسیدن سؤالهایی در مورد آموزش دستشویی رفتن به کودک، انعطاف‌پذیری پرستار کودک را در امر آموزش برای شما مشخص خواهد کرد. اگر پرستار انتظار داشته باشد که همهٔ بچه‌ها با رسیدن به سن معینی آمادهٔ یادگیری دستشویی رفتن باشند، نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری لازم را ندارد. پرستاری که انتظار دارد کودکان در آموزش دستشویی رفتن با هم تفاوت داشته باشند احتمالاً در سایر موارد نیز انعطاف‌پذیرتر است.

ارتباط مناسب بین شما و پرستار مهد کودک بسیار مهم است. سراسر روز را باید با هم هماهنگ باشید، حتی در صورت اتفاقات غیرمنتظره. اگر نمی‌توانید به طور منظم صبح و بعدازظهر با پرستار کودک خود صحبت کنید می‌توانید زمانی را برای برگزاری یک جلسه معین کنید. شما باید بدانید کودکتان در مهدکودک چه کارهایی می‌کند و پرستار نیز باید بداند که کودک در محیط خانه چگونه است. داشتن ارتباط مداوم برنامه‌ریزی را برای آموزش دستشویی رفتن آسان‌تر خواهد کرد.

گاهی پرستاران زودتر از والدین تشخیص می‌دهند که کودک آمادهٔ آموزش دستشویی رفتن است. بخشی از آن به این علت است که وقتی بچه‌ها دور از والدین هستند رشدیافته‌تر رفتار می‌کنند. متفاوت بودن رفتار کودک نزد پرستار لزوماً به علت پایین بودن انتظارات یا ضعف مهارتهای تربیتی کودک نیست. علت آن این است که وقتی کودکتان با شماست راحت‌تر و کودکانه‌تر رفتار می‌کند و وابستگی بیشتری به شما نشان می‌دهد. همچنین کودک احساسات منفی خود را که نمی‌تواند در مهدکودک در مقابل پرستاران و سایر بچه‌ها نشان دهد برای شما آشکار می‌کند.

تحت نظر داشتن کودک در مهدکودک و پرس‌وجو راجع به کارهایی که در آنجا انجام می‌دهد بسیار مؤثر است. اگر کودک شما خارج از خانه توانایی انجام کارهایی را دارد که انتظار آن را نداشته‌اید احتمالاً او را دست‌کم گرفته‌اید.

شاید بخواهید نشانه‌های آمادگی کودک را برای دستشویی رفتن ـ که در این کتاب آمده است ـ با پرستار کودک خود درمیان بگذارید. در این صورت شما برای شروع زمان آموزش با هم تصمیم‌گیری می‌کنید. اگر پیشنهادات این کتاب برای او تازگی داشت، می‌توانید قبل از شروع آموزش اطلاعات بیشتری در اختیار او بگذارید. اگر هم شما و هم پرستار کودک به این نتیجه رسیدید که کودکتان آمادگی لازم را برای شروع آموزش ندارد لازم است صبر کنید.

اگر فکر می‌کنید کودکتان آماده است با پرستار مشورت کنید تا او هم با شما همکاری کند. شما می‌توانید در مورد کارهایی که می‌خواهید در خانه انجام دهید و کارهایی که می‌شود در مهد انجام داد با او مشورت کنید. به خاطر داشته باشید به هر برنامه‌ای باید به چشم یک راهنما نگاه کنید نه یک راهکار غیرقابل انعطاف، حتی آن برنامه‌هایی که در این کتاب مطرح شده‌اند. در صورتی که با همکاری پرستار برای کودک برنامه‌ریزی کنید متوجه می‌شوید که شناخت او از کودک برای انتخاب روش مناسب در خانه به شما کمک می‌کند.

گاهی پرستار کودک به والدین می‌گوید که آموزش دستشویی رفتن را از قبل برای کودک شروع کرده است. معمولاً والدین وقتی می‌بینند این تصمیم بدون مشورت با آنها گرفته شده بسیار ناراحت می‌شوند. حتی اگر پرستاران کودک احساس کنند کودک آمادگی لازم را دارد و می‌تواند در فعالیتهای آموزشی شرکت کند، لازم است والدین را از این موضوع مطلع کنند. پرستاران بدون صحبت با والدین نمی‌دانند به چه عوامل دیگری باید توجه کنند. شاید خانواده تصمیم داشته باشد به مسافرت برود، یا مادر خانواده حامله باشد، یا مادربزرگ کودک بیمار است و مادر خانواده باید برای یک هفته به شهر دیگری برود. بنابراین پرستاران با توجه به مسایل خانواده باید برای آموزش کودک برنامه‌ریزی کنند.

اگر آموزش دستشویی رفتن در مهدکودک انجام می‌شود و کودک شما شروع به مقاومت کرده، پرستاران باید فشار خود را بر کودک کاهش دهند یا آن را قطع کنند. اتفاق بدتری که می‌تواند رخ دهد این است که مقاومت کودک به عدم تمایل به دستشویی رفتن زیاد شود و کودک حتی دیگر مایل نباشد به مهدکودک برود که این مسئله مشکلاتی برای والدین شاغل ایجاد می‌کند. از آنجا که بیشتر بچه‌ها به طور کلی همکاری بیشتری با پرستاران دارند تا والدین، این نوع از مقاومت باید جدی گرفته شود.

گاهی مهدکودکها فقط کودکانی را می‌پذیرند که از پوشک گرفته شده‌اند. شما باید در مورد این سیاست پرس‌وجو کنید. گاهی پرستاران می‌توانند از کودکانی نگهداری کنند که تازه از پوشک گرفته شده‌اند و هنوز نیاز به یادآوری و کمک دارند و ممکن است گاهی خودشان را خیس کنند. سایر اوقات انتظار مهدکودک این است که کودک باید بتواند به طور مستقل خودش به دستشویی برود. بهتر است در مورد دستشویی رفتن کودک خود با پرستاران صادق باشید. با وجود اینکه هیچ رابطه‌ای بین تواناییهای رشدی و ذهنی کودک و توانایی او برای استفاده از دستشویی وجود ندارد، پرستاران ممکن است برای ادارهٔ مهدکودک قوانین خاص خودشان را داشته باشند. گاهی ساختار مهدکودک به‌گونه‌ای است که کارکنان لازم را برای کمک به دستشویی رفتن کودک در اختیار ندارند. اگر پرستاران علاقه‌ای به تعویض پوشک ندارند، عادلانه نیست از آنها بخواهیم کودک ما را در مهدکودکشان بپذیرند. نباید به کودک بگویید چون پوشک می‌بندد نمی‌تواند به این مهدکودک خاص برود. این نوع فشار آوردن به کودک مؤثر نیست و ممکن است نتایج معکوس داشته باشد. همچنین اگر کودک شما دستشویی رفتن را نیاموخته است نباید به پرستاران مهدکودک بگویید که او این کار را بلد است. اگر کودکتان هنوز نیاز به پوشک دارد بهتر است به دنبال مهدکودکی بگردید که در پذیرفتن بچه‌ها انعطاف‌پذیرتر است.

اگر کودک شما به مهدکودک می‌رود و چون هنوز دستشویی رفتن را نیاموخته، به او اجازه داده نمی‌شود با همتایانش که دستشویی رفتن را یاد گرفته‌اند بازی کند، باید موجب دلواپسی شما شود. اگر از کودک به این دلیل که هنوز پوشک می‌بندد خواسته شود تا روزش را با کودکان کوچک‌تر از خودش که پایین‌تر از سطح او برای بازی کردن هستند بگذراند، کودک احساس می‌کند دارد تنبیه می‌شود. اگر او عصبانی، ناراحت یا شرمسار شود به احتمال بسیار زیاد اعتمادبه‌نفس لازم را برای

یادگیری دستشویی رفتن از دست می‌دهد. عقب راندن کودک به این علت موجب طولانی‌تر شدن آموزش دستشویی رفتن می‌شود.

اگر کودک شما در دستشویی رفتن دچار مشکلی شده، اغلب اوقات بهتر است آن را با پرستار او در میان بگذارید. البته به یاد داشته باشید که حتی یک پرستار باتجربه هم به اندازهٔ پزشک با مشکلات مختلف دستشویی رفتن برخورد نکرده است، بنابراین در صورت لزوم با پزشک کودک هم مشورت کنید.

۲۳

دورهٔ پیش‌دبستانی

بیشتر مطالب طرح‌شده در این کتاب مربوط به کودکان سنین قبل از ورود به پیش‌دبستانی است که تازه دارند یاد می‌گیرند چگونه مستقلاً به دستشویی بروند. وقتی کودک دستشویی رفتن را یاد گرفت، والدین می‌پندارند کودکشان این مهارت را کسب کرده و کار دیگری نمانده است. زمان ورود به دورهٔ پیش‌دبستانی دقیقاً همان سنی است که کودکی که هیچ‌وقت مشکلی برای دستشویی رفتن نداشته خودش را خیس کند.

ورود از مرحلهٔ کودکی به دورهٔ پیش‌دبستانی برای بسیاری از کودکان جهش بزرگی محسوب می‌شود. حتی اگر کودک در کودکستان در کنار گروه بزرگی از بچه‌ها بوده باشد، در پیش‌دبستانی با نوع جدیدی از ارتباط آشنا می‌شود که بین کودک و معلم برقرار است. معلمان از کودک در مورد رفتار، همکاری و استقلالش در کلاس انتظار بیشتری دارند.

کودک در دورهٔ پیش‌دبستانی سعی می‌کند چند چیز جدید را با هم بیاموزد. قوانین و فعالیتها تازه‌اند و کودک برای شروع خواندن و نوشتن وارد چالشی جدید می‌شود. با وجود اینکه کودک از معلم، دوستان و چیزهایی که می‌آموزد رضایت دارد ممکن است هنوز نسبت به این تجربهٔ جدید مضطرب باشد. این اضطراب به‌تنهایی برای آنکه کودک را دچار مشکلات ادراری کند کافی است، اما معمولاً عوامل دیگری هم دخالت دارند.

در مدارس پیش‌دبستانی معلمان معمولاً به کودکان یادآوری نمی‌کنند

تا به دستشویی بروند در حالی که در کودکستان زمانهای خاصی به دستشویی رفتن اختصاص داده می‌شود و یا این کار به کودک یادآوری می‌شود. در مدارس معمولی با وجود آنکه به تعداد کافی زنگ تفریح برای دستشویی رفتن وجود دارد هیچ‌گاه کسی به کودک یادآوری نمی‌کند که باید به دستشویی برود.

وقتی از کودکان پیش‌دبستانی پرسیده می‌شود چرا بعضی وقتها از دستشویی استفاده نمی‌کنند، جوابهای جالبی شنیده می‌شود «آنجا تاریک است و قبل از بستن در نمی‌توان چراغ را روشن کرد»، «بوی بدی می‌دهد»، «وقتی بیرون می‌آیم همه می‌فهمند که دستشویی رفته بودم»، «خیلی سردم می‌شود»، «همیشه پر است».

به احتمال زیاد مهم‌ترین علتی که موجب می‌شود کودکان خود را در مدرسه خیس کنند این است که آنها قبل از اینکه دیر شود متوجه نمی‌شوند که لازم است به دستشویی بروند. بچه‌هایی که باهوش‌تر، مصمم‌تر و متمرکزترند بیشتر خودشان را خیس می‌کنند زیرا تمرکزشان بیشتر روی کاری است که دارند انجام می‌دهند. بعضی وقتها کودکان آن‌قدر جذب مطلب می‌شوند که دوست ندارند با رفتن به دستشویی قسمتی از آن را از دست بدهند. گاهی کودک متوجه پر شدن مثانه‌اش نمی‌شود تا آنجایی که مثانهٔ او آن‌قدر پر می‌شود که وی مجبور می‌شود قسمتی از آن را تخلیه کند تا بتواند قبل از خالی شدن کامل مثانه خودش را به دستشویی برساند. بعضی از بچه‌ها خودشان را به موقع به دستشویی می‌رسانند ولی آن‌قدر عجله دارند که همهٔ ادرار خود را خالی نمی‌کنند و مجبورند یک ساعت بعد مجدداً به دستشویی بروند.

معلمان معمولاً از اینکه کودک برای دستشویی رفتن مشکل دارد بی‌اطلاع هستند و ممکن است وقتی متوجه این مشکل شوند که کودک جای خود را خیس کرده است. البته ممکن است معلمی که مشغول درس دادن است متوجه خیس شدن لباس کودک نشود.

وقتی والدین خیس بودن شلوار کودک را می‌بینند پی می‌برند که او در شلوارش ادرار کرده است. معمولاً کودک فقط مقداری از ادرار را خارج می‌کند که برای مدتی احساس راحتی کند، ولی همین مقدار کم وقتی شلوار را خیس می‌کند به علت انتشار دایرهٔ بزرگی ایجاد می‌کند و شما فکر می‌کنید که همهٔ ادرار او خالی شده است.

حتی مقادیر کم ادرار پس از حدود یک ساعت بوی نامطبوعی ایجاد می‌کند. این بو می‌تواند آن‌قدر قوی باشد که به مشام سایر بچه‌های کلاس هم برسد. هرچند ممکن است خود کودک این بو را احساس نکند زیرا وقتی بویی برای مدتی وجود داشته باشد کسی که همواره آن را احساس کرده متوجه آن نخواهد شد. به همین علت است که وقتی عطر می‌زنید پس از مدتی دیگر بوی آن را حس نمی‌کنید. بنابراین وقتی والدین به کودک می‌گویند که وقتی خودش را خیس می‌کند بوی بدی می‌دهد کودک منظور آنها را متوجه نخواهد شد.

کمک به کودک برای کنار آمدن با مشکل

اگر کودکتان قبل از ورود به دورهٔ پیش‌دبستانی دستشویی رفتن را آموخته است، منطقی به نظر می‌رسد که انتظار داشته باشید بتواند در مدرسه مراقب خودش باشد. بعید است که او خودش بخواهد خیس شود. اغلب وقتی کودک نگران خیس کردن خودش است و نمی‌داند چگونه این مشکل را حل کند، خودش را خیس می‌کند. او ممکن است برای مقابله با احساس شرم وانمود کند که این مسئله برایش بی‌اهمیت است. اگر او از سرزنش یا تنبیه واهمه داشته باشد ممکن است لباس خیس‌شده‌اش را از شما پنهان کند به این امید که کسی متوجه آن نشود.

شما به دو روش می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا با این مشکل کنار بیاید. یکی آنکه از قبل برنامه‌ریزی کنید تا از بروز این مشکل جلوگیری کنید و دوم اینکه با کودک و معلم صحبت کنید.

دستشویی رفتن قبل از مدرسه به بسیاری از کودکان در حل این مشکل کمک می‌کند. ممکن است نتوانید با معلم ملاقات کنید. همراه با کودکتان سرویس‌های بهداشتی مدرسه را پیدا کنید و از او بخواهید آن را امتحان کند و اگر مشکلی دارد آن را با شما درمیان بگذارد.

اگر معلم کودکتان را ملاقات کردید از او قوانین و برنامهٔ دستشویی رفتن را بپرسید. از او بپرسید آیا به بچه‌های کوچک‌تر برای دستشویی رفتن یادآوری می‌شود یا نه. بعد از آنکه کودکتان چند روز مدرسه رفت از او بپرسید چه‌وقت از دستشویی استفاده می‌کند و چگونه این کار را انجام می‌دهد. از او بپرسید «آیا تاکنون کسی از بچه‌های کلاس برای دستشویی رفتن دچار مشکل شده است یا نه؟». وقتی شما به‌جای آنکه مستقیماً خود او را مورد سؤال قرار دهید از او درمورد دیگر بچه‌ها بپرسید، راحت‌تر می‌تواند مشکلات خودش را برایتان بیان کند.

اگر کودک شما خودش را در مدرسه خیس کرد، ابتدا می‌توانید نظر او را درمورد اینکه زودتر به دستشویی برود جویا شوید. سعی کنید طوری با کودکتان صحبت کنید که احساس شرم نکند. درعوض از او بپرسید چه پیشنهادی برای خشک ماندن دارد. از آنجا که او در طول روز در خانه خودش را خیس نمی‌کند از او بپرسید «چه‌کار می‌کنی که بعضی وقتها موفق می‌شوی به موقع خودت را به دستشویی برسانی؟» در آن صورت کودک می‌تواند به‌جای کارهای اشتباه روی کارهای درست خود تمرکز کند.

اگر صحبت با کودک کمکی نکرد، مرحلهٔ بعد صحبت با معلم است. بیشتر بچه‌ها به خاطر خجالت‌آور بودن مسئله آن را با معلم خود درمیان نمی‌گذارند. شما می‌توانید کودک را در جلسهٔ خود شرکت دهید یا آنکه به‌تنهایی با معلم صحبت کنید. نظرات و پیشنهادات معلم را جویا شوید. بیشتر معلمان دوست ندارند مسئولیت یک کودک را قبول کنند ولی معلمانی هم هستند که دوست دارند همهٔ بچه‌ها در فضای کلاس احساس

راحتی کنند. ممکن است معلم بتواند در مواقع لازم دستشویی رفتن را به بچه‌ها یادآوری کند. بعضی از معلمان نمی‌دانند بعضی از بچه‌های کلاس برای دستشویی رفتن مشکل دارند، اما وقتی آگاه می‌شوند دوست دارند به آنها کمک کنند.

اگر با وجود تلاشهایی که می‌کنید کودکتان بازهم خودش را خیس می‌کند و با گذشت زمان پیشرفت نمی‌کند یا اگر کودکتان در خانه هم خودش را خیس می‌کند باید او را نزد پزشک ببرید تا از لحاظ بیماریهایی که علت خیس کردن کودک هستند معاینه شود.

بخش ششم

زندگی خانوادگی

۲۴ حمایت از شایستگی کودک

قسمتی از کمک شما به کودک برای استفادهٔ مستقل از دستشویی این است که به او کمک کنید به هر صورتی که می‌تواند بدون کمک شما این کار را انجام دهد. به احتمال زیاد تا به حال یاد گرفته‌اید که چطور به او کمک کنید تا با چالشهای مختلف مواجه شود و آنها را با سربلندی پشت سر بگذارد. برای مثال، اگر او دوست دارد پازل بسازد، شما می‌دانید چه پازلی را برای او انتخاب کنید که نه آن‌قدر راحت باشد که حوصله‌اش سر برود و نه آن‌قدر سخت که از عهدهٔ آن برنیاید. وقتی می‌خواهید استفاده از دستشویی را به او یاد بدهید، می‌خواهید دستشویی رفتن را برای او آن‌قدر آسان جلوه دهید که موفقیت لازم را کسب کند در حالی که با کمک شما به تدریج مهارتهای بیشتری را کسب می‌کند.

بیشتر والدین آموزش دستشویی رفتن را با استفاده از صندلی لگن‌داری که نزدیک محل بازی کودک می‌گذارند شروع می‌کنند. این کار باعث می‌شود کودک بتواند به راحتی از بازی دست بکشد و به سرعت خودش را به لگن برساند. هرچند بعد از استفادهٔ کودک از لگن خوب است که برای خالی کردن لگن و نظافت با هم به دستشویی بروید. به کودک آموزش دهید برای اینکه بزرگ‌تر شود باید یاد بگیرد از دستشویی استفاده کند.

وقتی کودک شما به سه‌سالگی رسید، اگر هنوز پوشک می‌بندد برای

پوشک بستن او را مانند گذشته به پشت نخوابانید. هرچند ممکن است روش قبلی برای شما آسان‌تر باشد ولی برای آنکه کودک احساس کند بزرگ‌تر شده، مناسب نیست. وقتی کودک به پشت می‌خوابد احساس می‌کند هنوز یک بچهٔ کوچک و به شما وابسته است و نمی‌تواند در تعویض پوشک خود با شما همکاری کند. درعوض وقتی لازم است پوشکش عوض شود، از او بخواهید با شما به دستشویی یا حمام بیاید و در درآوردن لباسها و پوشکش با شما همکاری کند و خودش پوشکش را دور بیندازد. سپس شما می‌توانید او را بشویید و از او بخواهید دست‌هایش را بشوید.

کودکی که بتواند خودش لباسهایش را عوض کند در استفاده از دستشویی موفق‌تر خواهد بود و احساس شایستگی خواهد کرد. کودکان ۳ و ۴ ساله وقتی شلوارهای کش‌داری می‌پوشند که می‌توانند به سادگی آن را بالا و پایین بکشند می‌توانند استقلال بیشتری داشته باشند. اما اگر کودکتان عادت کرده به خاطر دکمه‌ها و آستین‌های لباسش وابسته به کمک دیگران باشد، سخت است که از او انتظار داشته باشید خودش لباسهایش را بپوشد. بعضی والدین دریافته‌اند صبحها که وقتشان محدودتر است بهتر می‌توانند در لباس پوشیدن کودک او را یاری دهند و تمرین لباس پوشیدن را به عصرها و تعطیلات آخر هفته موکول کنند تا آرامش و بردباری بیشتری داشته باشند.

خوب است کودکتان را تشویق کنید تا کارهای دیگری را که کودکان بزرگ‌تر انجام می‌دهند در خانه تمرین کند. گاهی والدین نمی‌دانند کودکشان چه کارهایی را می‌تواند به تنهایی انجام دهد. می‌توانید از مربی کودک بپرسید کودک ۳ یا ۴ ساله چه کارهایی را بلد است. به عنوان مثال، اگر صابون و حوله در محلی باشد که کودک بتواند بدون کمک کسی به آنها دسترسی داشته باشد می‌تواند خودش دست‌هایش را بشوید. درصورتی که جعبه اسباب‌بازی در دسترس باشد می‌تواند

اسباب‌بازیهای خود را جمع کند. هرچه کودک به تنهایی کارهای بیشتری انجام دهد احساس شایستگی بیشتری می‌کند و احتمال مستقل شدن او در کارهای دیگر بیشتر می‌شود.

بعضی از والدین از عادتهای بچگانهٔ کودک تا مدتها حمایت می‌کنند. به عنوان مثال، کودکان ۳ و ۴ ساله آن‌قدر رشد کرده‌اند که وابستگی به شیشهٔ شیر و پستانک را که معمولاً توسط کودکان کوچک‌تر استفاده می‌شود ترک کنند. اگر کودک شما در زمینه‌های دیگر مستقل عمل می‌کند ادامهٔ استفادهٔ او از شیشهٔ شیر و پستانک تفاوتی نمی‌کند، ولی اگر او هنوز فکر می‌کند کوچک است و رفتار بچگانه‌ای دارد و علاقه‌ای به عوض کردن لباسها و استفاده از لگن ندارد وقت آن است که مانند یک کودک بزرگ با او رفتار کنید.

۲۵ واکنش به تولد فرزند جدید

با تولد فرزند جدید تغییرات زیادی در خانواده رخ می‌دهد که برای والدین غیرقابل پیش‌بینی است. قبل از تولد نوزاد، بیشتر والدین نگران احساسات کودک بزرگ‌تر هستند و اینکه چگونه می‌توانند جلوی ناراحتی، عصبانیت و یا حسادت او را نسبت به توجه بیشتر والدین به نوزاد بگیرند. بعد از تولد نوزاد، والدین از اینکه نمی‌دانند با رفتارهای نامناسب و حسادت‌گونهٔ کودک بزرگ‌تر چگونه برخورد کنند احساس ناتوانی می‌کنند. علت آن این است که قبل از تولد نوزاد، آنها زمان کافی برای فکر کردن در مورد احساسات کودک بزرگ‌تر خود داشته‌اند، اما بعد از تولد زمان کافی برای فکر کردن ندارند. اگر کودک بزرگ‌تر همکاری نکند ممکن است باعث عصبانیت والدین شود.

ممکن است کودک بزرگ‌تر واکنش مثبتی به نوزاد تازه‌وارد داشته باشد در حالی که در برابر والدین واکنش منفی نشان دهد. این پاسخ معنی‌دار است زیرا این والدین هستند که با منتظر نگه داشتن او و بازی نکردن با او تغییر کرده‌اند. رفتار کودک بزرگ‌تر معمولاً از این مسئله تأثیر می‌پذیرد که او چه احساسی دربارهٔ تقسیم توجه دارد و فکر می‌کند چطور می‌تواند توجه دیگران را به خود جلب کند.

از نظر کودک، والدین هیچ وقت نمی‌توانند وقت کافی به او اختصاص دهند. بیشتر کودکان با تولد نوزاد رفتاری بچگانه در پیش می‌گیرند. ممکن است کودکتان مثل بچه‌ها صحبت کند، یا بخواهد شیرش را توی شیشه

بخورد. بیشتر والدین از این رفتار بچگانه عصبانی می‌شوند. مراقبت از یک نوزاد به اندازهٔ کافی وقت و انرژی می‌برد و اضافه شدن یک «نوزاد» دیگر غیرقابل تحمل است. ممکن است به کودک خود بگویید «مثل نوزاد رفتار نکن، تو دیگر بزرگ شده‌ای و نباید این‌طوری رفتار کنی»!

اینکه به کودک بگویید نباید رفتار نوزادگونه داشته باشد کمکی به شما نمی‌کند زیرا او می‌بیند نوزاد رفتاری دارد که شما به او زیاد توجه می‌کنید. یک کودک کم‌سن‌وسال معمولاً بر اساس مشاهداتش بین علت و نتیجه ارتباط برقرار می‌کند. او با خود می‌گوید، «نوزاد پوشک می‌بندد، گریه می‌کند، پستانک می‌خورد و توجه زیادی هم به او می‌شود. اگر من هم مثل او رفتار کنم توجه بیشتری را به خود جلب خواهم کرد.»

خیس کردن یکی از شایع‌ترین واکنش‌های کودک به تولد نوزاد است. اگر کودک دستشویی رفتن را اخیراً آموخته است و در زمان تولد نوزاد هنوز گاهی خودش را خیس می‌کند، راحت‌تر است که به کودک بگویید، «خیلی سخت است که در این وضعیت به یاد داشته باشیم که از لگن استفاده کنی، می‌توانی مجدداً برای مدتی پوشک ببندی و بعداً دوباره با هم سعی می‌کنیم». البته می‌توانید صندلی لگن‌دار را در جای خودش حفظ کنید تا اگر کودک خواست بدون یادآوری شما روی آن بنشیند بتواند این کار را انجام دهد. در هر صورت بهتر است این تصمیم را بر عهدهٔ او بگذارید. پس از آنکه نوزاد چند ماه بزرگ‌تر شد، همهٔ شما وقت و انرژی لازم را برای شروع مجدد خواهید داشت.

در صورتی که کودک بزرگ‌ترتان در مرحله‌ای است که حادثهٔ ادراری برای او به صورت مستمر رخ نمی‌دهد، منطقی است او را آموزش‌دیده فرض کنید و این اتفاق را به عنوان یک مشکل موقتی بپذیرید. اگر از او ایراد بگیرید و عصبانی شوید تعداد اتفاقها بیشتر می‌شود زیرا او با این رفتار می‌خواهد توجه شما را جلب کند. بهتر است تمیز کردن را حقیقت امر بدانید و به او بگویید، «بیشتر بچه‌ها وقتی والدینشان مشغول هستند یا

نوزاد وقت آنها را به‌خود اختصاص می‌دهد خودشان را خیس می‌کنند».
با این کار شما به کودک می‌فهمانید که می‌دانید خیس کردن کودک بازتابی از احساسات اوست. همچنین به جای آنکه بگویید از احساسات او خبر دارید، بگویید «بیشتر بچه‌ها». ممکن است او هیچ رابطه‌ای بین اتفاقها و احساساتش برقرار نکرده باشد و شما هم نمی‌خواهید که ارتباطی را به او تحمیل کنید.

گاهی می‌توانید کودک را برای خشک ماندن و رفتن به‌موقع به دستشویی تحسین کنید، حتی اگر این رفتار را چند ماه قبل آموخته باشد. بعضی از کودکان به نموداری که برای هر موفقیت ستاره‌ای روی آن می‌چسبانید به خوبی پاسخ می‌دهند.

شما باید سعی کنید قسمتی از وقت روزانهٔ خود را تنهایی با کودک بزرگ‌تر بگذرانید. برنامه‌ریزی برای این زمان برای مادر اهمیت خاص‌تری دارد زیرا معمولاً او بیشتر وقت خود را به نوزاد اختصاص می‌دهد. اگر هریک از والدین در روز فقط ۱۵ دقیقه از وقت خود را به کودک بزرگ‌تر اختصاص دهد و به او بگوید، «این وقت مخصوص من و توست و وقتی ما با هم هستیم فرد دیگری از نوزاد مراقبت می‌کند»، ظرف چند روز اثر آن بر رفتار کودک بزرگ‌تر بسیار مثبت خواهد بود.

بعضی وقتها والدین نمی‌دانند وقتی تولد نوزاد در پیش است آیا آموزش دستشویی رفتن را شروع کنند یا نه. به‌طور کلی، اگر کودک بزرگ‌تر ظاهراً آماده است و روز شروع آموزش تا تولد نوزاد یک ماه فاصله دارد شروع آموزش منطقی به‌نظر می‌رسد. اگر صبر کنید، ممکن است ۳ یا ۴ ماه طول بکشد تا مجدداً انرژی لازم را برای شروع به دست آورید و شما زمان زیادی را از دست خواهید داد. بیشتر کودکان با تولد نوزاد تازه حواسشان از یادگیری پرت نمی‌شود و بعضی از آنها در آموزش جهش نشان می‌دهند تا ثابت کنند از نوزاد جدید بهترند!

۲۶ استدلال کردن برای کودک پیش‌دبستانی

وقتی کودکان طوری رفتار می‌کنند که هیچ مفهومی ندارد معمولاً باعث ناامیدی بزرگسالان می‌شوند. بزرگسالان دوست دارند برای هر مشکلی راه‌حلی پیدا کنند. آنها همچنین دوست دارند همان‌طور که منطق امور را درک می‌کنند، کودکان نیز همان‌گونه درک کنند.

وقتی کودک استفاده از دستشویی بزرگسالان را نمی‌پذیرد، طبیعی است که والدین ابتدا سعی در ترغیب و متقاعد کردن او می‌کنند، ولی اگر روش آنها با شکست مواجه شد ممکن است بپرسند «چرا نمی‌خواهی به دستشویی بزرگسالان بروی؟». وقتی آنها این سؤال را می‌پرسند مانند علاءالدین هستند که غول چراغ جادو را بیرون آورده و نمی‌داند چگونه او را داخل چراغ برگرداند.

کودکان برای جواب به سؤالی که با «چرا» شروع می‌شود پاسخ‌های مختلفی در ذهن دارند. گاهی جواب آن‌قدر خیالی است که والدین می‌دانند تخیلی است. اگر کودکتان به شما گفت فعلاً نمی‌تواند شام بخورد چون سربازان قصرش در میدان جنگ هستند، بسیار ساده است که در خیال‌پردازی کودک خود شریک شوید و بگویید، «بگذار سربازان کمی استراحت کنند تا اسب‌هایشان در زمانی که ما مشغول شام خوردن هستیم کمی آب بنوشند». با کمی شانس شما، هم از بحثهای بی‌مورد گریخته‌اید و هم نیاز ندارید برای کودک توضیح دهید که سربازان فقط اسباب‌بازی‌اند و به تأخیر انداختن جنگ تأثیری در نتیجهٔ آن ندارد.

گاهی جواب کودک به «چرا»ی والدین مشکلات بیشتری برای آنها پدید می‌آورد. وقتی والدین از کودک می‌پرسند «چرا توالت نمی‌روی؟» و کودک جواب می‌دهد «می‌ترسم» حل مشکل برای والدین دشوار می‌شود. بعضی کودکان به علت ناپایدار بودن وضعیتشان روی دستشویی بزرگسالان و عدم تمایل به سیفون کشیدن دوست ندارند از دستشویی بزرگسالان استفاده کنند. برای مقابله با این مشکل اگر از توالت فرنگی استفاده می‌کنید می‌توانید دهانهٔ آن را با قرار دادن وسایل مخصوصی برای نشستن کودک تنظیم کنید و سیفون کشیدن را به بعد از خروج کودک از دستشویی موکول کنید. تعداد کمی از بچه‌ها از این می‌ترسند که داخل لگن بیفتند و در آن فرو روند. اما لغت «ترسیدن» می‌تواند برای کودک معانی متفاوتی داشته باشد، مثلاً کودک می‌گوید، «من دلم نمی‌خواهد و علت آن را هم نمی‌دانم.». اگر کودک از افتادن به داخل توالت می‌ترسد به او بگویید که شما مواظب او هستید و یا اگر فکر می‌کند داخل توالت لولو دارد به او اطمینان دهید چنین چیزی نیست.



والدینی که از عدم علاقهٔ کودک برای استفاده از دستشویی دلواپس می‌شوند شاید هراس کودکی را که دلش نمی‌خواهد تحت فشار قرار گیرد بیشتر کنند. بیشتر بچه‌ها اگر از چیزی خوششان نیاید به جای بی‌میلی ابراز ترس می‌کنند. اگر کودکی که میل به انجام کاری ندارد دریابد که وقتی به پدر و مادرش می‌گوید می‌ترسد عیب‌جویی آنها متوقف می‌شود، بر ترسیدن خود پافشاری می‌کند.

این بدان معنی نیست که کودکان هیچ‌وقت هراسان نمی‌شوند. سلما فرایبرگ [1] در کتاب جالب خود به نام سالهای جادویی [2] در مورد ترس بعضی از کودکان توضیح داده است. او کودک ۴ ساله‌ای را توصیف می‌کند که باور داشت یک خرچنگ غول‌پیکر در لگن دستشویی زندگی می‌کند و دوست نداشت روی دستشویی بنشیند. فرایبرگ توضیح می‌دهد این کودک سعی می‌کرد درمورد خرچنگ غول‌پیکر با والدینش صحبت کند ولی آنها به حرفهای او توجه نمی‌کردند. در این حالت کودک خود بحث را آغاز کرد نه والدین. فرایبرگ اشاره نمی‌کند که والدین باید ترسهای کودک را بکاوند تا توجیهی برای عدم استفاده او از دستشویی بیابند!

هر کسی که با کودکان وقت صرف کند با فرایبرگ در این زمینه موافق است که کودکان درمورد فعالیتهای روزانهٔ خود ترسهایی دارند که برای بزرگسالان کاملاً بی‌معناست. اما وقتی کودکان هراسان می‌شوند بدون اینکه ما از آنها بپرسیم ترس خود را با ما در میان می‌گذارند. بنابراین وقتی کودک با کلام یا رفتارش به شما می‌گوید، «نه، نمی‌خواهم روی آن دستشویی بزرگ بنشینم، و مخصوصاً نمی‌خواهم چون تو مرا مجبور می‌کنی!» بهتر است گوش کنید، فشار خود را کم کنید و از او نپرسید «چرا نمی‌خواهی؟»

---

1. Selma Fraiberg

2. *The Magic Years*

باگذشت زمان و بزرگ‌تر شدن کودک و افزایش اعتمادبه‌نفس او، احتمال آنکه بدون هیچ مشاجره‌ای خودش از دستشویی بزرگسالان استفاده کند بیشتر است.

۲۷ اختلاف نظر والدین

وقتی دو نفر سعی می‌کنند کاری را با هم انجام دهند گاهی با هم اختلاف نظر پیدا می‌کنند. وقتی والدین متوجه می‌شوند که درمورد پرورش کودک نظرات متضادی دارند نباید متعجب شوند. از آنجا که شیوه‌های قطعی اندکی برای تربیت کودک وجود دارد، طبیعی است افراد مختلف دیدگاههای متفاوتی داشته باشند. آموزش دستشویی رفتن در زمانی آغاز می‌شود که کودکان درحال آزمایش توانایی و اثبات استقلال خود هستند و به توجه بیشتر والدین نیازمندند. بنابراین اختلاف نظر درمورد شیوهٔ صحیح آموزش دستشویی رفتن غیرطبیعی نیست.

وقتی والدین با هم توافق ندارند بهتر است به این اختلاف از سه جهت نگاه کنند: درمورد چه چیزی اختلاف نظر داریم؟ چگونه اختلاف نظر خود را بیان کنیم؟ چرا با هم اختلاف نظر داریم؟

- اگر درمورد آمادگی کودکتان برای شروع آموزش انتظارات متفاوتی از او دارید یا اینکه چه‌کاری برای کمک به او باید انجام دهید، بهتر است حل مشکل را با اطمینان از این موضوع شروع کنید که هریک از شما (والدین) نظر خود را براساس اطلاعات مشابه بیان کرده‌اید. خوب است که هر دوی شما راهکارهای این کتاب را مطالعه کنید یا با پزشک کودک برای کسب اطلاعات لازم و منطقی مشورت کنید.

بهتر است در مورد رفتارهای کودک وقتی زمانش را با والد دیگر سپری می‌کند اطلاع حاصل کنید زیرا کودکان درمقابل هریک از والدین رفتار متفاوتی دارند. چیزی که برای یکی از والدین کارآمد است ممکن است برای دیگری کارگر نباشد نه به این دلیل که یکی از والدین مؤثرتر است بلکه به این علت که رابطهٔ بین هریک از والدین با کودک فرق می‌کند. بیشتر بچه‌ها کارهایشان را با مادرشان هماهنگ می‌کنند نه با پدرشان، زیرا مادر وقت بیشتری را با کودک می‌گذراند. وقتی والدین درمورد بخش‌هایی از یک روش با هم توافق دارند اغلب می‌توانند درمورد کلیت آن روش به توافق برسند. لزومی ندارد والدین توافق کامل داشته باشند زیرا کودک می‌داند از هریک از والدین چه انتظار می‌رود.

- وقتی درمورد اینکه چگونه ازکودک خود مراقبت کنید یا سایر موارد با هم اختلاف نظر دارید، باید چگونگی بیان و نحوهٔ حل اختلاف نظرهای خود را به دقت زیرنظر داشته باشید. حتماً می‌دانید که نباید درمقابل کودک با یکدیگر مشاجره کنید. کودکان نمی‌توانند قضاوت کنند که والدینشان وقتی با صدای بلند و محکم صحبت می‌کنند چقدر عصبانی هستند. ممکن است کودک احساس کند وقتی والدین او عصبانی می‌شوند نمی‌توانند از او مراقبت کنند یا ممکن است یکی از آنها او را ترک کند. اگر بحث شما دربارهٔ رفتارکودکتان است باعث اضطراب او می‌شود، زیرا کودک فکر می‌کند او منبع مشکلات است و هر اتفاقی که برای شما می‌افتد تقصیر اوست.

اگر در مقابل کودک با همسر خود جر و بحث کردید باید برای کودک توضیح دهید که گاهی والدین با هم اختلاف نظر پیدا می‌کنند و عصبانی می‌شوند اما آنها خود این مشکل را حل می‌کنند. همچنین مهم است که کودک متوجه حل شدن مشکل بشود.

- گاهی والدین در مورد پرورش و تربیت کودک در همهٔ موارد اختلاف نظر دارند. گاهی اختلاف نظر آنها به این علت رخ می‌دهد که یکی از والدین احساس می‌کند دیگری کنترل بیشتری بر تربیت کودک دارد. برای آن والد طبیعی است که از جانب والد دیگر احساس خطر کند. اگر یکی از والدین حالت تدافعی بگیرد، پیدا کردن راه‌حل برای مشکلات دشوار می‌شود. هرقدر هم که یک والد درمورد مناسب بودن یک روش مطمئن باشد، وقتی والد دیگر به اجبار بخواهد آن را بپذیرد آن روش مؤثر نخواهد بود.

ممکن است گاهی در مورد اینکه چگونه قوانین را وضع کنید و چه محدودیتهایی قائل شوید با هم اختلاف داشته باشید. یکی از شما ممکن است احساس کند که دیگری برای برقراری نظم خیلی سخت‌گیر یا خیلی آسان‌گیر است. این اختلاف نظر می‌تواند بر روند آموزش دستشویی رفتن مؤثر باشد. اگر این اختلاف نظر عمیق باشد باید به این مسئله توجه کنید که نباید از موضوع آموزش دستشویی رفتن به عنوان میدان جنگ استفاده کنید زیرا ممکن است کودک بعد از این تن به هیچ‌یک از روشهای آموزشی شما ندهد.

وقتی مشاجرهٔ والدین زیاد می‌شود خوب است که با افراد متخصص مشورت کنند. هرقدر هم که تلاش کنید، اختلاف نظرها اجتناب‌ناپذیر و بخشی از زندگی خانوادگی است. اگر بتوانید گوش دادن به نظرات همسر خود و احترام به نقطه نظرات او را بیاموزید به عنوان والدین کودک موفقیت بیشتری کسب خواهید کرد.

۲۸ خانهٔ مادر/خانهٔ پدر

هریک از والدینی که از هم جدا شده‌اند برای انجام کارهایی که کودک نزد آنها انجام می‌دهد باید تصمیم‌گیری کنند. یکی از این تصمیم‌ها این است که چگونه آموزش دستشویی رفتن را شروع کنند و ادامه دهند.

بهتر است والدین دربارهٔ انتظارات معقول خود از کودک توافق داشته باشند. همچنین نباید هیچ‌یک از والدین برای افزایش سرعت آموزش به کودک فشار بیاورد. ایده‌آل این است که والدین برنامهٔ آموزش دستشویی رفتن را با دیگری همسو و هماهنگ کنند تا والد دیگر هم از میزان پیشرفت کودک آگاه باشد. هرچند لازم نیست هر دو والد به یک شیوه با کودک برخورد کنند. در حقیقت کودک می‌تواند با یکی از والدین روی یادگیری استفاده از لگن کار کند و وقتی با دیگری است اجازه داشته باشد پوشک ببندد. به علل مختلف، والدینی که جدا از هم زندگی می‌کنند باید روش انعطاف‌پذیری برای آموزش انتخاب کنند:

- اگر یکی از والدین کودک را کمتر از دیگری می‌بینند، رابطهٔ کودک با آن والد متفاوت از رابطهٔ او با والد دیگر خواهد بود. کودک بیشتر دوست دارد با والدی که کمتر او را می‌بیند همکاری کند و مقاومت کمتری به او نشان می‌دهد. در همین زمان اگر کودک خودش را خیس کند و از این نگران باشد که والدی را که کمتر می‌بیند ناامید کرده، خودش هم مضطرب می‌شود.

- برای کودک شروع یادگیری یک روش جدید در یک موقعیت دوستانه آسان‌تر است. والدین می‌توانند جزئیات آموزش دستشویی رفتن را با یکدیگر در میان بگذارند و با هم توافق کنند که از وسایل مشابهی در هر دو خانه استفاده کنند تا کودک بدون مشکل با آنها سازگار شود. برای کودک بسیار راحت‌تر خواهد بود که در هر دو خانه روی یک لگن یک‌شکل و یک‌اندازه بنشیند.
- اگر یکی از والدین زمان کمتری را با کودک سپری می‌کند و بیشتر اوقات در تعطیلات یا بعدازظهرها او را ملاقات می‌کند، رعایت یک برنامهٔ منظم دشوار است. والدی که از بیرون بردن کودک لذت می‌برد، اگر کودک از پوشک استفاده کند، گردش آنها کمتر متوقف می‌گردد تا زمانی که تعداد دفعات خیس شدن کودک در روز به حداقل برسد.
- اگر از کودک بخواهیم با یک نمودار پیشرفت خودش را به والد دیگر گزارش دهد این شانس را به او می‌دهیم که از دستاوردهای خود احساس سربلندی کند. والدین باید درمورد فعالیتهایی که کودک برای دریافت ستاره، عکس‌برگردان یا هر چیز دیگر روی نمودار انجام می‌دهد به توافق رسیده باشند.
- اگر یکی از والدین نقش خود را در دستاوردهای کودک مؤثر دانست و آن را نشانهٔ این دانست که والد بهتری است، بهتر است در این مواقع والد دیگر پای خود را از رقابت کنار بکشد. از آنجا که کودک وقتی خودش مسئولیت را قبول کند در یادگیری موفق‌تر خواهد بود بهتر است او را از تنش‌های بین والدین دور کنید.

کودکانی که والدینشان از هم جدا شده‌اند نباید نسبت به دیگر بچه‌ها مشکلات بیشتری برای آموزش دستشویی رفتن داشته باشند. با این وجود، همهٔ کودکان با دیدن مشاجرهٔ والدین مضطرب می‌شوند و این

نگرانی در رفتارشان مشاهده می‌شود. اگر کودکتان با آموزش دچار مشکل شده و شما احساس می‌کنید علت آن ارتباط نامناسب والدین است می‌توانید از مراقبان بهداشت یا مشاوران خانواده کمک بگیرید.

۲۹

واژگان خاص

هنگامی که صحبت از دستشویی رفتن می‌شود ممکن است اجباراً از لغاتی استفاده کنیم که برایمان ناخوشایند است. واکنش منفی ما به این لغات به این علت است که محصولات دفعی تمیز نیستند و اغلب دیدن و بوییدن آنها ناخوشایند است. به همین علت لغاتی که برای توصیف آنها استفاده می‌کنیم ناخوشایند به نظر می‌آیند.

انتخاب زبانی که با آن در این باره صحبت کنیم به آسانی قابل توافق نیست زیرا بیشتر مردم ترجیح می‌دهند از به‌کار بردن جملاتی که این لغات باید در آنها استفاده شود دوری کنند. به طور کلی زبانی که ما از آن استفاده می‌کنیم به ۴ گروه تقسیم می‌شود: زبان بزرگسالان، زبان کودکان، زبان عامیانه و لغات مربوط به دستشویی رفتن.

- زبان بزرگسالان عبارت است از استفاده از لغات به‌گونه‌ای که از نظر زیست‌شناسی صحیح است و به طور کلی طبیعی است. در این کتاب اعضای بدن با نام آناتومیک خود آورده شده‌اند و محصولات دفعی بدن به نام ادرار و مدفوع خوانده شده‌اند. بیشتر این لغات در واژه‌نامه تعریف شده‌اند زیرا با وجود آنکه این لغات صحیح هستند به طور معمول استفاده یا فهمیده نمی‌شوند. بد نیست-کودکان نامها و لغات صحیح قسمت‌های مختلف بدن و محصولات دفعی را بدانند حتی اگر به طور معمول از آنها در خانواده استفاده نمی‌شود.

- زبان کودکان عبارت است از استفاده از لغاتی که گفتن آنها برای کودک ساده و جذاب است. گاهی این لغات همانهایی هستند که والدین خود در کودکی استفاده می‌کردند و می‌تواند بیانگر پیشینهٔ فرهنگی خانواده باشد. اگر در خانوادهٔ شما لغاتی به‌کار برده می‌شود که با لغات دیگر خانواده‌ها متفاوت است، لغات دیگر را هم به کودکتان آموزش دهید تا وقتی می‌خواهد به دستشویی برود بتواند از دیگران کمک بگیرد.
- لغات عامیانه معمولاً توسط بزرگسالان برای توصیف فعالیتهای مربوط به دستشویی استفاده می‌شود. همچنین آنها برای بیان خشم نیز به‌کار می‌روند و یا متقابلاً از طرف دیگران شنیده می‌شوند. اگر کودکتان این کلمات را از شما بشنود بی‌درنگ شروع به تکرار آنها می‌کند و پاسخ آنها را هم دریافت می‌کند.
- لغات نامناسب مربوط به دستشویی آنهایی هستند که کودکان برای برانگیختن عکس‌العمل همسالان یا بزرگسالان به‌کار می‌برند و ممکن است لغاتی باشند که فقط توسط کودکان استفاده شود یا از لغات عامیانه باشند. بسیاری از کودکان از لغات عامیانهٔ بزرگسالان بدون آنکه بدانند موجب شگفتی دیگران می‌شود استفاده می‌کنند. آنها خیلی زود می‌فهمند که وقتی از این لغات استفاده می‌کنند واکنش دیگران را برمی‌انگیزند. همچنین آنها از بازی با لغاتی که به یک مفهوم درست و در مفهوم دیگر منفی هستند لذت می‌برند. کودکان وقتی وارد مرحلهٔ پیش‌دبستانی می‌شوند شروع به استفاده از این لغات می‌کنند، زیرا همسالان آنها از شنیدن و به‌کار بردن لغات مربوط به دستشویی هیجان‌زده می‌شوند. بیشتر والدین می‌پندارند کودکشان این طرز صحبت را از دیگر بچه‌ها یاد گرفته است!

ساده‌تر است که به کودک آموزش دهید از لغاتی استفاده کند که در خانوادهٔ شما پذیرفته‌شده است. ضمناً توصیه می‌شود والدین برای بیان خشم خود از لغاتی استفاده نکنند که بعداً کودک آن را تکرار کند. کودکان پیش‌دبستانی خیلی کوچک‌تر از آن هستند که بتوانند بفهمند چرا نباید هر لغتی را که بزرگ‌ترها استفاده می‌کنند به‌کار برند.

وقتی کودکتان لغتی می‌گوید که شما ترجیح می‌دهید آن را به‌کار نبرد، اولین قدم شما این است که بگویید لغت مربوطه پسندیده نیست «من از این لغت خوشم نمی‌آید. می‌دانم تو فقط برای تفریح از آن استفاده می‌کنی، اما در خانوادهٔ ما این‌طور صحبت نمی‌شود». وقتی با گروهی از بچه‌ها طرف هستید که از لغات مربوط به دستشویی استفاده می‌کنند می‌توانید بگویید، «نمی‌خواهم بشنوم این‌طور با هم صحبت می‌کنید». بعضی از والدین به کودک می‌گویند، «تو بچهٔ خیلی خوبی هستی، ولی اگر مردم ببینند که این‌طور صحبت می‌کنی، ممکن است ندانند که تو چقدر خوبی». لازم نیست برای محدودیتهایی که برای کودک می‌گذارید توضیحات طولانی به او بدهید. یادآوری قوانین به صورت محکم ولی با آرامش در طول زمان مؤثر خواهد بود.

اگر احساس می‌کنید کودک می‌خواهد با کلامش شما را عصبانی کند می‌توانید از او بخواهید اتاق را ترک کند. به او بگویید اگر می‌خواهد از لغاتی استفاده کند که موجب ناراحتی شما و دیگران شود، باید در اتاقش و یا هر جای دیگری بماند که دیگران مجبور نباشند به او گوش دهند.

بزرگ‌ترین اشتباهی که والدین در هنگام استفادهٔ کودک از لغات نامناسب مربوط به دستشویی مرتکب می‌شوند نشان دادن واکنش افراطی به آن است. وقتی کودک بفهمد فقط با یک لغت می‌تواند والدین را عصبانی کند، سعی می‌کند با همین کار دیگران را هم شوکه کند. بعضی والدین از شیوه‌هایی چون شستن دهان کودک با صابون، ریختن سس

فلفل روی زبان آنها و یا سایر تنبیه‌های خشن استفاده می‌کنند تا زبان نامناسب و کاربرد لغات دستشویی را کنترل کنند. هرچند این روشها ممکن است موجب شود که کودک در مقابل والدین این لغات را بر زبان نیاورد، اما نمی‌تواند در کنترل زبان نامناسب دستشویی در خارج از منزل مؤثر باشد. تنفری که از تنبیه در کودک ایجاد می‌شود، موجب می‌شود وقتی کودک بزرگ‌تر می‌شود برای شورش علیه والدین از لغات ناپسند استفاده کند.



حریم خصوصی

وقتی کودکتان دیگر پوشک نمی‌بندد شما متوجه رفتارهایی می‌شوید که نشان می‌دهند او می‌تواند بیش از گذشته مسئول بدن خود باشد. ممکن است او بخواهد وقتی به دستشویی می‌رود حریم خصوصی او رعایت شود، حتی اگر او برای حریم خصوصی سایر اعضای خانواده احترام مشابهی قائل نشود. او ممکن است برای بررسی بدنش احساس آزادی کند و از عریان بودنش لذت ببرد. همهٔ این تغییرات والدین را مجبور می‌کند که به او آموزش دهند چه رفتارهایی در داخل و خارج از خانه مناسب یا نامناسب است.

ممکن است کودک خودش شروع کند تنهایی به دستشویی برود. تا زمانی که خطری او را تهدید نمی‌کند، علاقهٔ او برای رعایت حریم خصوصی باید محترم شمرده شود. البته باید همیشه حواستان به صداهایی که از دستشویی می‌آید باشد تا اتفاقی برای کودک رخ ندهد.

حتی اگر کودکتان به حریم خصوصی خانه عادت کرده باید با حریم خصوصی کمتر در بیرون از خانه سازگار شود. وقتی در جاهایی غیر از خانه هستید و نمی‌توانید کودک را بدون مراقب رها کنید می‌توانید بزرگسالی را برای مراقبت کودک همراه او به دستشویی بفرستید. بنابراین بهتر است حریم خصوصی کودک را در حد متعادل در خانه رعایت کنید و به او بگویید که بعضی وقتها باید اجازه دهد که یکی از والدین همراه او به دستشویی برود.

سرویس‌های بهداشتی عمومی مشکلاتی را برای کودکان ایجاد می‌کنند، به خصوص وقتی دختربچه‌ای همراه پدرش باشد. دختربچه‌ها و پسربچه‌ها نباید به تنهایی به توالت عمومی فرستاده شوند. آنها برای دستشویی رفتن و نظافت پس از آن به کمک شما نیاز دارند. وقتی کودک از پوشک گرفته می‌شود معمولاً دوست دارد عریان باشد و به بدن خود و یا بدن کودکان دیگر نگاه کند. درآوردن اتفاقی لباسها در یک کودک ۳ یا ۴ ساله رفتاری معمول است. احساس راحتی شخصی شما بهترین راهنما برای رفتار مناسب کودک در خانه است. در این سنین می‌توان به کودک آموخت که قوانین خانه و دنیای خارج از خانه چه تفاوتهایی دارند. کودک باید بیاموزد می‌تواند در خانه عریان بدود اما بیرون از خانه و خانهٔ آشنایان نمی‌تواند بدون لباس باشد. با گذشت زمان، کودکان نمونه‌های مختلفی از حریم خصوصی را در خانه و دنیای بیرون مشاهده می‌کنند و می‌آموزند کدام رفتارها در شرایط مختلف پسندیده است.

علاقهٔ کودک به بدن خود موجب می‌شود که او دوست داشته باشد با لمس اندامهای تناسلی خود بیشتر در مورد بدن خود بداند. این رفتار طبیعی است البته والدین باید به کودک توضیح دهند که نباید این کار را درمقابل دیگران انجام دهد.

این محدودیتها به کودک کمک می‌کند تا بفهمد که افراد باید برای حفظ حریم دیگران قوانین را رعایت کنند. والدین می‌توانند به کودک بگویند چون دیگر پوشک نمی‌بندد شخص دیگری نباید اندام تناسلی او را لمس کند. همچنین فکر خوبی است که به کودکتان بگویید اگر شخص دیگری خواست اندام تناسلی او را ببیند یا آن را لمس کند به شما یا فرد بزرگسال دیگری اطلاع دهد. این کار می‌تواند کودک را آگاه کند تا کسی نتواند از او سوءاستفاده کند.

پرسش و پاسخ

من یک مادر تنها هستم و پسرم تازه دارد یاد می‌گیرد دستشویی برود. آیا باید به او یاد بدهم ایستاده ادرار کند؟
اگر پسربچه‌ها یاد بگیرند نشسته ادرار کنند آسان‌تر و تمیزتر است. هرچند ممکن است با بزرگ‌تر شدن خودش ایستاده ادرار کردن را یاد بگیرد.

دختربچهٔ ۴ سالهٔ من می‌خواهد مانند پسرها ایستاده ادرار کند. من سعی کردم به او بگویم دختربچه‌ها باید بنشینند ولی او عصبانی شد.
احتمالاً برای دختر شما سخت است که متوجه شود چرا نمی‌تواند ایستاده ادرار کند. البته بعضی از دختربچه‌ها با توضیح دادن متقاعد می‌شوند. ولی اگر کودک شما خواست این کار را امتحان کند، مانعی ندارد که به او اجازه دهید ایستاده ادرار کند. او با تجربه کردن بهتر متوجه منظور شما می‌شود تا با صحبت کردن.

پسر ۴ سالهٔ من همیشه از من می‌خواهد او را تمیز کنم. آیا نباید این کار را خودش انجام دهد؟
شما می‌توانید با مشارکت در این کار به او کمک کنید. مسئولیتش را باید کم‌کم خودش قبول کند. یک بار شما او را بشویید و یک بار دیگر او، و این کار را ادامه دهید. همیشه اجازه دهید که آخرین نوبت تمیز کردن کار

خودش باشد. بعد از آنکه خودش را شست از او بخواهید دست‌هایش را هم بشوید.

دختر من می‌خواهد برای رفتن به مهدکودک شورت بپوشد اما هنوز خودش را خیس می‌کند. مربیان محدودیتی در رابطه با پوشک بستن ندارند ولی خیس شدن مهدکودک را نمی‌توانند تحمل کنند.
با مربیان صحبت کنید و در مورد روشهایی که کودکان را بیشتر خشک نگه می‌دارد از آنها بپرسید. به کودک خود بگویید که مدتی طول می‌کشد تا بتواند به موقع خودش را به دستشویی برساند. شاید او بتواند برای یک یا دو روز پوشک بستن را امتحان کند. ممکن است با بستن پوشک به‌گونه‌ای تحریک شود که به موقع دستشویی رفتن را به خاطر بسپارد.

مادرشوهرم به من می‌گوید برای یبوست کودک گاهی باید به او ملیّن بدهم. من با این نظر موافق نیستم، آیا خطری برای کودک دارد؟
استفاده گه‌گاه از داروهای ملیّن خطرناک نیست، اما همهٔ ملیّنها به هر حال دارو هستند، حتی اگر بتوانید بدون نسخه آنها را تهیه کنید. درمانهای گیاهی و انواع چای از این دسته هستند که می‌توانند باعث دل‌پیچه شوند. پزشک بهتر از هرکسی می‌تواند به شما بگوید آیا کودکتان به ملیّن نیاز دارد یا نه و در صورت لزوم چه مقدار از آن را باید مصرف کنید.

کودک دوسالهٔ من خیلی شیر دوست دارد و روزی ۴ لیوان یا بیشتر شیر می‌نوشد. من می‌دانم که این کار باعث یبوست او می‌شود اما وقتی به او می‌گویم «دیگر بس است» عصبانی می‌شود. چه‌کار باید بکنم؟
این طبیعت کودک دوساله است که در مقابل «نه» گفتن والدین عصبانی شود. در این مورد چون شما می‌خواهید الگویی را که برای او خوشایند است تغییر دهید عصبانی می‌شود. معمولاً راحت‌تر است که برای کودک

توضیح دهید که الگوی جدید دقیقاً چگونه خواهد بود. به عنوان مثال می‌توانید به او بگویید، «از این به بعد، سه بار در روز می‌توانی شیر بنوشی و در دفعات دیگر می‌توانی آب یا آبمیوه مصرف کنی». سپس هر وقت کودک شیر بیشتری مطالبه کرد، قانون جدید را به او یادآوری کنید. می‌توانید انتظار داشته باشید که عصبانی شود اما اگر آرامش خود را حفظ کنید و با او جر و بحث نکنید به مرور الگوی جدید را می‌پذیرد.

واژه‌نامه

بی‌اختیاری ادرار: دفع ادرار به طور غیرارادی.

بی‌اختیاری مدفوع: دفع مدفوع به طور غیرارادی.

پسرفت: به عقب برگشتن طبیعی کودک در طول رشد.

ترکهای مقعدی: پارگی سطحی در پوست ناحیهٔ مقعد که معمولاً با عبور مدفوع سفت ایجاد می‌شود. به علت محلی که دارد می‌تواند خیلی دردناک و دیر التیام باشد.

فیبر: جزئی از گیاه که قابل هضم نیست و به عنوان قسمتی از مدفوع از روده دفع می‌شود. فیبر نامحلول لایهٔ خارجی گندم و سایر غلات بهترین روش برای افزودن حجم مدفوع است.

مزاج: سرشت مادرزادی کودک که بر تعامل کودک با مراقبان و محیط تأثیر می‌گذارد.

مقعد: خروجی راست‌روده که بین چینهای باسن قرار دارد.

یبوست: مدفوع سفت و خشک؛ مدفوع نرم به دفعات کم و غیرمنظم طبیعی است و نشانهٔ یبوست نیست.

نمایه